

# 4月からの教室変更のお知らせ

【プール可動床・週間予定表】 7・8月は除く

時 間	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~	一般開放	一般開放	一般開放	一般開放	一般開放	一般開放
9:30~	アクアビクス	アクアビクス	アクアビクス	アクアビクス	一般開放	一般開放
10:30~	自主事業	ワポ イントレッシン	自主事業	ワポ イントレッシン	一般開放	一般開放
11:30~	一般開放	一般開放	一般開放	一般開放	一般開放	一般開放
12:00~	一般開放	一般開放	一般開放	一般開放	一般開放	一般開放
13:00~	アクアビクス	団体貸切	アクアビクス	団体貸切	一般開放	一般開放
14:00~	1 水中ウォーク		2 ウォーターフィットネス		一般開放	一般開放
15:00~	一般開放	一般開放	一般開放	一般開放	一般開放	一般開放
16:00~	自主事業	団体貸切	自主事業	団体貸切	一般開放	一般開放
17:00~	一般開放		一般開放		一般開放	一般開放
18:00~	一般開放	一般開放	一般開放	一般開放	一般開放	一般開放
19:00~	一般開放	団体貸切	一般開放	一般開放	団体貸切 毎月最終週は事業	一般開放 (19:30まで)
20:00~	アクアビクス		3 アクアビクス			アクアビクス
21:00~21:30	一般開放	一般開放	一般開放	一般開放	一般開放	

- 1 火曜日10:30~11:20の水中ウォークは、火曜日14:00~14:50に開始時間が変わります。
- 2 木曜日10:30~11:20のウォーターフィットネスは、木曜日14:00~14:50に開始時間が変わります。
- 3 木曜日20:00~20:50のヌードルアクアは、アクアビクスに変わります。

## 【ミニスポーツホール週間予定表】

団体貸出時間	レッスン時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:30 ~ 11:30	9:30 ~ 10:30	団体貸切	ピラティス	団体貸切	4 簡単トレーニング & ストレッチ	ダンベル & ストレッチ	団体貸切	中級エアロ
	10:45 ~ 11:45		3 初級エアロ		初級エアロ	太極拳		
	12:00 ~ 12:45						簡単トレーニング & ストレッチ	
13:00 ~ 17:00	13:00 ~ 14:00	1 簡単ステップ	団体貸切	サルサダンス	団体貸切	ヨガ	団体貸切	自主事業
	14:30 ~ 15:30	2 シェイプアップエアロ		ヨガ		自主事業		
	16:00 ~ 17:00							
	17:05 ~ 17:40						8	自主事業
17:45 ~ 21:45	18:00 ~ 19:00	団体貸切	自主事業				団体貸切	初級エアロ
	19:00 ~ 20:00			太極拳	5 ピラティス	6 中級エアロ		
	20:15 ~ 21:15			初級エアロ	サルサダンス	7 パンチ&キックシェイプ		

- 1 月曜日 13:00 ~ 14:00 の簡単トレーニング & ストレッチは 簡単ステップ に変わります。
- 2 月曜日 14:30 ~ 15:30 に シェイプアップエアロ が入ります。
- 3 火曜日 10:45 ~ 11:45 の中級エアロは 初級エアロ に変わります。
- 4 木曜日 9:30 ~ 10:30 のリズム体操 簡単トレーニング & ストレッチ に変わります。
- 5 木曜日 19:00 ~ 20:00 の中級エアロは ピラティス に変わります。
- 6 金曜日 19:00 ~ 20:00 のシェイプアップエアロ 中級エアロ に変わります。
- 7 金曜日 20:15 ~ 21:15 簡単ステップ (新)パンチ&キックシェイプ に変わります。
- 8 土曜日 17:05 ~ 17:40 の ピラティスは無くなります。

## 【トレーニンググループ週間予定表】

月	火	水	木	金	土	日
初回講習 受付 10:10~ 開始 10:30~		初回講習 受付 10:10~ 開始 10:30~		初回講習 受付 10:10~ 開始 10:30~	1 初回講習 受付 10:10~ 開始 10:30~	初回講習 受付 10:10~ 開始 10:30~
ストレッチ 12:00~12:20	ストレッチ 12:00~12:20	ストレッチ 12:00~12:20	ストレッチ 12:00~12:20	ストレッチ 12:00~12:20		ストレッチ 12:00~12:20
健康体力測定 14:30~17:00	初回講習 受付 14:10~ 開始 14:30~		初回講習 受付 14:10~ 開始 14:30~		初回講習 受付 14:10~ 開始 14:30~	健康体力測定 13:00~14:00
2 ストレッチ 17:10~17:30	ストレッチ 17:10~17:30	ストレッチ 17:10~17:30	ストレッチ 17:10~17:30	ストレッチ 17:10~17:30	2 ストレッチ 17:10~17:30	1 初回講習 受付 17:40~ 開始 18:00~
初回講習 受付 18:10~ 開始 18:30~	1 初回講習 受付 18:10~ 開始 18:30~	初回講習 受付 18:10~ 開始 18:30~	1 初回講習 受付 18:10~ 開始 18:30~	初回講習 受付 18:10~ 開始 18:30~	初回講習 受付 18:10~ 開始 18:30~	

- 1 初回講習の回数が増えます。
- 2 ストレッチの回数が増えます。

皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

アクアブルー多摩