

# 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 9:00~9:15	一般開放 9:00~9:15	一般開放 9:00~9:15	一般開放 9:00~9:15	一般開放 9:00~18:30	一般開放 9:00~19:30
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		
10:30~	新規教室	ワポ イントレス	新規教室	ワポ イントレス		
11:35~	一般開放 11:35~12:45	一般開放 11:35~12:30	一般開放 11:35~12:45	一般開放 11:35~12:30		
13:00~	アクアビクス	団体貸切	アクアビクス	団体貸切		
14:00~	1 水中ウォーク		2 ウォーターフィット			
15:00~						
16:00~	新規教室	団体貸切	新規教室	団体貸切		
17:00~	一般開放 17:00~19:45		団体貸切			
18:00~						
19:00~						
20:00~	アクアビクス	団体貸切	3 アクアビクス	アクアビクス	毎月最終週は事業	
21:00~	一般開放 21:00~21:30		一般開放 21:00~21:30	一般開放 21:00~21:30		

- 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。**

皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

## 【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