スパ&スポーツ ユアー北国分　プールご利用コース・アクアレッスンスケジュール　2016年　10月～

火曜日

- 9：30～10：00 ウォーキング&ストレッチ 中村寿子
- 10:00 スクール 12:00
- 12：05～12：20 肩・腰・膝ラク水中体操 菅野博美（1．1M）
- 12：30～13：00 アクアビクス 菅野博美（1．2M）
- 13：10～13：40 ★ジョイフロート 菅野博美（2．0M）
- 13：50～14：05 プチウォーク 神香（1．1M）
- 14：15～14：45 アクアビクス 神香（1．1M）
- 15:00 スクール 16:00 18:25 19:25 20:35
- 20：00～20：30 アクアビクス 小倉理沙（1．2M）
- 20：40～21：10 アクアミット 小倉理沙（1．2M）
- 22:30まで

水曜日

- 10：15～10：45 ★アクアミット 吉田由美子（1．1M）
- 10：55～11：25 ★お腹引締めアクア 多賀久江（1．2M）
- 11：35～12：05 アクアビクス 多賀久江（1．2M）
- 12：15～12：45 ★フィンパワービクス 多賀久江（1．2M）
- 13：05～13：35 やさしいアクア 立石正美（1．1M）
- 13：45～14：15 ★ハイドロトーン(有料) 立石正美（1．1M）
- 15:00 スクール 16:00 18:25 19:25 19:30
- 20：00～20：30 エンジョイアクア 菅野博美（※）
- 20：40～21：10 アクアビクス 菅野博美（1．2M）
- 22:30まで

木曜日

- 9：30～9：45 アイチ 林晶子（1．1M）
- 10:00 スクール 12:00
- 12：05～12：35 ウォーキング&ストレッチ 林晶子（1．1M）
- 12：45～13：15 アクアヌードル 土屋（1．1M）
- 13：25～13：55 ★アクアサーキット 土屋（1．1M）
- 14：05～14：35 アクアビクス 黒澤（1．1M）
- 15:00 スクール 16:00 18:25 19:25 20:35
- 20：00～20：30 お腹引締めアクア 塙雅代
- 20：40～21：10 アクアビクス 塙雅代（1．2M）
- 22:30まで

金曜日

- 10：55～11：25 パワーウォーキング 多賀久江（1．1M）
- 11：35～12：05 アクアビクス 多賀久江（1．2M）
- 12：15～12：45 ★お腹引締めアクア 多賀久江（1．2M）
- 13：05～13：35 ★アクアヌードル 田沼栄一（1．2M）
- 13：45～14：15 やさしいアクア 田沼栄一（1．1M）
- 15:00 スクール 16:00 18:25 19:25 19:30
- 20：40～21：10 アクアビクス 植村千穂（1．2M）
- 22:30まで

土曜日

- 10:00 スクール 12:00
- 12：05～12：35 ★パワーダンス 多賀久江（1．1M）
- 12：45～13：15 ★ジョイフロート 多賀久江（2．0M）
- 13：25～13：55 ウォーキング&ジョギング 多賀久江（1．2M）
- 14:00 スクール 15:00 17:25 19:30 20:35
- 19：40～20：10 アクアビクス 田沼栄一（1．2M）
- 20：20～20：50 アクアヌードル 田沼栄一（1．2M）
- 21:45まで

日曜日

- 10：00～10：30 アクアビクス 渡邉綾（1．1M）
- 10：40～11：10 ウォーキング&ジョギング 橋場幸恵（1．1M）
- 11：20～11：50 アクアサーキット 橋場幸恵（1．1M）
- 15：35～16：05 ジョイフロート 菅野博美（2．0M）
- 16：15～16：45 アクアビクス 菅野博美（1．2M）
- 17：00～17：30 ★ハイドロトーン(有料) 菅野博美（1．1M）

エアロビクス系

筋力トレーニング系

リラクゼーション・調整系

…歩行専用コース　…25mスイム専用コース　…50mスイム専用コース　内容・担当変更

※ご利用コースは変更となる場合もございます。