

スパ&スポーツユア-北国分 プールご利用コース・アクアレックススケジュール

2017年 4月~

コース	火曜日						水曜日						木曜日						金曜日						土曜日						日曜日						コース																																																					
	25Mプール		多目的プール				25Mプール		多目的プール				25Mプール		多目的プール				25Mプール		多目的プール				25Mプール		多目的プール																																																															
9:00	1	2	3	4	5	6	9:30~10:00 ウォーキング&ストレッチ 中村寿子						9:30~9:45 アイチ 林晶子(1, 1M)																								9:00																																																					
10:00	スクール						10:15~10:45 ★アクアミット 吉田由美子(1, 1M)						10:00 スクール						10:55~11:25 パワーウォーキング 多賀久江(1, 1M)						10:00 スクール						10:00~10:30 アクアピクス 渡邊綾(1, 1M)						10:00																																																					
11:00	スクール						10:55~11:25 ★お腹引締めアクア 多賀久江(1, 2M)						11:35~12:05 アクアピクス 多賀久江(1, 2M)						11:35~12:05 アクアピクス 多賀久江(1, 2M)						11:40~11:10 ウォーキング&ジョギング 橋場幸恵(1, 1M)						11:00																																																											
12:00	12:05~12:20 肩・腰・膝ラク水中体操 菅野博美(1, 1M)						12:05~12:35 ウォーキング&ストレッチ 林晶子(1, 1M)						12:05~12:35 ウォーキング&ストレッチ 林晶子(1, 1M)						12:05~12:45 ★お腹引締めアクア 多賀久江(1, 2M)						12:05~12:35 ★パワーダンス 多賀久江(1, 1M)						12:00																																																											
13:00	12:30~13:00 アクアピクス 菅野博美(1, 2M)						12:45~13:15 アクアヌードル 土屋(1, 1M)						13:05~13:35 やさしいアクア 立石正美(1, 1M)						13:05~13:35 ★アクアヌードル 田沼栄一(1, 2M)						12:45~13:15 ★ジョイフロート 多賀久江(2, 0M)						13:00																																																											
14:00	13:10~13:40 ★ジョイフロート 菅野博美(2, 0M)						13:25~13:55 ★アクアサーキット 土屋(1, 1M)						13:45~14:15 やさしいアクア 立石正美(1, 1M)						13:45~14:15 やさしいアクア 田沼栄一(1, 1M)						13:25~13:55 ウォーキング&ジョギング 多賀久江(1, 1M)						14:00																																																											
15:00	13:50~14:05 プチウォーク 神香(1, 1M)						14:05~14:35 アクアピクス 黒澤(1, 1M)						14:05~14:35 アクアピクス 黒澤(1, 1M)						14:05~14:35 アクアピクス 黒澤(1, 1M)						14:05~14:35 アクアピクス 黒澤(1, 1M)						15:00																																																											
16:00	14:15~14:45 アクアピクス 神香(1, 1M)						15:00 スクール						15:00 スクール						15:00 スクール						15:00 スクール						16:00																																																											
17:00	15:35~16:05 ジョイフロート 菅野博美(2, 0M)						16:00 スクール						16:00 スクール						16:00 スクール						16:00 スクール						17:00																																																											
18:00	16:15~16:45 アクアピクス 菅野博美(1, 2M)						16:00 スクール						16:00 スクール						16:00 スクール						16:00 スクール						18:00																																																											
19:00	17:00~17:30 ★ハイドロトーン(有料) 菅野博美(1, 1M)						17:25 スクール						17:25 スクール						17:25 スクール						17:25 スクール						19:00																																																											
20:00	19:40~20:10 1・3・5週 アクアFit 2・4週 AQUA ZUMBA® 田沼栄一(1, 1M)						19:25 スクール						19:25 スクール						19:25 スクール						19:25 スクール						20:00																																																											
21:00	20:00~20:30 アクアピクス 小倉理沙(1, 2M)						20:00~20:30 エンジョイアクア 菅野博美(※)						20:00~20:30 お腹引締めアクア 瑠雅代						20:00~20:30 お腹引締めアクア 瑠雅代						20:00~20:30 お腹引締めアクア 瑠雅代						20:00~20:30 お腹引締めアクア 瑠雅代						21:00																																																					
22:00	20:40~21:10 アクアミット 小倉理沙(1, 2M)						20:40~21:10 アクアピクス 菅野博美(1, 2M)						20:40~21:10 アクアピクス 瑠雅代(1, 2M)						20:40~21:10 アクアピクス 瑠雅代(1, 2M)						20:40~21:10 アクアピクス 植村千穂(1, 2M)						20:40~21:10 アクアピクス 植村千穂(1, 2M)						22:00																																																					
22:30まで													22:30まで													22:30まで													22:30まで													22:30まで													22:30まで													22:30まで												

…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。