

スパ&スポーツ ユア-蔵 プールご利用コース・アクアレッスンスケジュール

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																											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9																												
9:00	25M 立止可									25M 立止可									25M 立止可									25M 立止可									25M 立止可									25M 立止可									9:00																											
9:30~9:45	プチウォーキング<定員50名> 小出 有紀子																											プチウォーキング<定員50名> ゆかり									プチウォーキング<定員50名> 田沼 栄一																		9:30~9:45																											
9:50~10:20	やさしいアクア <定員50名> 小出 有紀子																											やさしいアクア <定員50名> ゆかり									やさしいアクア <定員50名> 田沼 栄一																		9:50~10:20																											
10:00	レディース 10:25~11:25 11:30~12:30																											レディース 10:25~11:25 11:30~12:30									レディース 10:25~11:25 11:30~12:30																		10:00																											
10:00~10:30																																					スクール 親子教室 10:30~11:30									スクール 親子教室 10:30~11:30																		10:00~10:30																		
10:30~11:00																																																																10:30~11:00																		
10:30~11:10																																																																10:30~11:10																		
11:00	パワーダンス <定員40名> 多賀 久江									12:20~12:50 クロール・背泳ぎ																		パワーダンス <定員40名> 多賀 久江									13:00~13:30 フリーアドバイス									13:00~13:30 フリーアドバイス																		11:00																		
11:00~11:25																																																																									11:00~11:25									
11:30~12:30																																																																									11:30~12:30									
12:00	フレッシュ 13:50~14:50																											フレッシュ 13:50~14:50									フレッシュ 13:50~14:50																											12:00																		
12:00~12:30																																																																									12:00~12:30									
12:30~13:00																																																																									12:30~13:00									
12:35~13:05																																																																									12:35~13:05									
13:00	お腹引締めアクア <定員35名> 大矢 恵子									13:00~13:30 アクアピクス <定員50名> 大矢 恵子									13:15~13:45 アクアピクス <定員50名> 橋場 幸恵									お腹引締めアクア <定員40名> 黒澤 葉子									13:15~13:45 アクアピクス <定員50名> 黒澤 葉子									13:00~13:30 アクアピクス <定員40名> 田沼 栄一									13:00~13:30 アクアピクス <定員50名> 田沼 栄一									13:00																		
13:00~13:30																																																																									13:00~13:30									
13:15~13:45																																																																																		13:15~13:45
13:40~14:10																																																																																		13:40~14:10
14:00	A・B									A・B									A・B									A・B									A・B									A・B									A・B									14:00																		
14:00~14:10																																																																																		14:00~14:10
14:10~14:50																																																																																		14:10~14:50
15:00	C									C									C									C									C									C									C									15:00																		
15:00~15:30																																																																																		15:00~15:30
16:00	D									D									D									D									D									D									D									16:00																		
16:00~16:30																																																																																		16:00~16:30
17:00	ED									ED									ED									ED									ED									ED									ED									17:00																		
17:00~17:30																																																																																		17:00~17:30
18:00	F									F									F									F									F									F									F									18:00																		
18:00~18:30																																																																																		18:00~18:30
18:30~19:30																																																																																		18:30~19:30
19:00	アダルト 19:30~20:30									アダルト 19:30~20:30									アダルト 19:30~20:30									アダルト 19:30~20:30									アダルト 19:30~20:30									アダルト 19:30~20:30									アダルト 19:30~20:30									19:00																		
19:00~19:30																																																																																		19:00~19:30
20:00	AQUA ZUMBA® <定員40名> 田沼 栄一									AQUA ZUMBA® <定員40名> 田沼 栄一									AQUA ZUMBA® <定員40名> 田沼 栄一									AQUA ZUMBA® <定員40名> 田沼 栄一									AQUA ZUMBA® <定員40名> 田沼 栄一									AQUA ZUMBA® <定員40名> 田沼 栄一									AQUA ZUMBA® <定員40名> 田沼 栄一									20:00																		
20:00~20:30																																																																									20:00~20:30									
20:30~21:30																																																																																		20:30~21:30
21:00	リラクゼーション・調整系									リラクゼーション・調整系									リラクゼーション・調整系									リラクゼーション・調整系									リラクゼーション・調整系									リラクゼーション・調整系									リラクゼーション・調整系									21:00																		
21:00~21:30																																																																																		21:00~21:30
22:00	筋力トレーニング系									筋力トレーニング系									筋力トレーニング系									筋力トレーニング系									筋力トレーニング系									筋力トレーニング系									筋力トレーニング系									22:00																		
22:00~22:30																																																																																		22:00~22:30

…スイミングスクール    …成人スイミングスクール    …ワンポイントレッスン (無料)

※レッスンは全て予約制です  
プールサイドにて予約ゴムを配布します。

※レッスンは開始後5分以降のご入場はお断り致します。

※アクアレッションは基本3~4コース使用致します。尚、人数によってコース数に変更がございます。

<コース数> ~24名 2コース / 25~34名 3コース / 35名~50名 4コース