

ユアーススポーツクラブ南流山 プールご利用コース・アクアレッスンスケジュール

2014年10月～

	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	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	コース
9:00	スクール ※5・6コース半面は歩行コースとしてご利用頂けます。																																				9:00
10:00																																					10:00
11:00	スクール ※5・6コース半面は歩行コースとしてご利用頂けます。																																				11:00
12:00																																					12:00
13:00																																					13:00
14:00																																					14:00
15:00																																					15:00
16:00																																					16:00
17:00																																					17:00
18:00																																					18:00
19:00																																					19:00
20:00																																					20:00
21:00																																					21:00
22:00																																					22:00



…歩行優先コース



…25mスイム専用コース



…50mスイム専用コース



OP …ワンポイントレッスン

※ご利用コースは変更となる場合もございます。

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