

# スパ&スポーツユア-我孫子 プールご利用コース・アクアレックススケジュール

2017年10月～

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 1 2 3 4 5 6 7	可動床プール	25Mプール 1 2 3 4 5 6 7	可動床プール	25Mプール 1 2 3 4 5 6 7	可動床プール	25Mプール 1 2 3 4 5 6 7	可動床プール	25Mプール 1 2 3 4 5 6 7	可動床プール	25Mプール 1 2 3 4 5 6 7	可動床プール	コース
8:00									9:00 営業開始				8:00
9:00		9:20~9:50 やさしいアクア 田沼 栄一		9:00 スクール		9:20~9:50 アクアヌードル 田沼 栄一		9:20~9:50 はじめてアクア 三笠 智恵子	9:45~10:15 O P		9:30 スクール		9:00
10:00	10:00 スクール	10:00 スクール	10:00 スクール	10:15	10:00 スクール	10:00 スクール	10:00 スクール	10:00 スクール			10:15 スクール		10:00
11:00		11:45		12:00~12:30 アクアピクス kiyomi 予約		11:45~12:15 アイチ 田沼 栄一		12:25~12:55 やさしいアクア 田沼 栄一 予約	13:15~13:45 O P		11:45 スクール		11:00
12:00		12:40~13:10 お腹引きしめアクア kiyomi 予約		12:40~13:10 アクアミット 1.2m 細谷 香苗 予約		13:05~13:35 ウォーキング&ジョギング 三笠 智恵子		13:05~13:35 適替わりレッスン kiyomi			11:50~12:20 アクアミット 1.2m 黒澤 葉子 予約		11:00
13:00	13:15~13:45 O P	13:20~13:50 アクアサーキット 田沼 栄一		13:20~13:50 パワーダンス 高橋 映古		13:45~14:15 アクアピクス 三笠 智恵子 予約		13:45~14:15 ジョイフロート 2.0m kiyomi 予約	13:45		12:30~13:00 アクアピクス 1.2m 黒澤 葉子 予約		12:00
14:00	14:00 スクール	14:00 スクール	14:00 スクール	14:00 スクール	14:00 スクール	14:00 スクール	14:00 スクール	14:00 スクール			13:45 スクール		13:00
15:00	15:15	15:15	15:15	15:15	15:15	15:15	15:15	15:15			15:00~15:30 2・4週 アクアピクス 多賀 久江		15:00
16:00											15:40~16:10 2・4週 ジョイフロート 2.0m 多賀 久江 予約		16:00
17:00	17:00 スクール	17:00 スクール	17:00 スクール	17:00 スクール	17:00 スクール	17:00 スクール	17:00 スクール	17:00 スクール			17:00 スクールで 一部利用させて 頂きます。		17:00
18:00		18:30 スクールで 一部利用させて 頂きます。		18:30 スクールで 一部利用させて 頂きます。									18:00
19:00	19:45	19:45	19:45	19:45	19:45	19:45	19:45	19:45					19:00
20:00		20:15~20:45 アクアピクス 1.2m 真尾 美和子	20:30	20:00~20:30 ハイドロトーン 多賀 久江 予約		20:15~20:45 アクアピクス 1.2m 立石 正美		20:15~20:45 パワーダンス 1.2m 多賀 久江	20:00				20:00
21:00		20:55~21:25 アクアサーキット 1.2m 真尾 美和子		20:40~21:10 ウォーキング& ジョギング(ミット) 多賀 久江		20:55~21:25 アクアヌードル 立石 正美		20:55~21:25 1・3・5週目 ジョイフロート 2.0m 2・4週目 お腹引き締めアクア 1.2m 多賀 久江	時間変更				21:00
22:00													22:00

1・3・5週目  
三笠 智恵子  
2・4週目  
豊田 美樹

1・3・5週目  
お腹引きしめアクア  
担当:三笠 智恵子  
2・4週目  
ウォーキング&ストレッチ  
担当:豊田 美樹

レッスン日注意  
第1・第3・第5日曜は  
レッスンございません

- エアロピクス系
- 筋力トレーニング系
- リラクゼーション・調整系
- 有料レッスン

予約 ご予約が必要なレッスンです。  
フロントにて予約ゴムをお受け取り下さい。

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 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。  
※アクアレックスの水深は基本的に1.1mとなります。1.1m以外の水深の場合のみ、記載しています。