

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

2018年11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	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7																																																																																																																														
8:00	25Mプール														25Mプール														25Mプール														25Mプール														25Mプール														25Mプール														8:00																																																																																			
9:00	可動床プール														可動床プール														可動床プール														可動床プール														可動床プール														可動床プール														9:00																																																																																			
9:20~9:50	やさしいアクア 田沼 栄一														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														9:30 スクール														9:00																																																																																			
10:00	スクール														スクール														スクール														スクール														スクール														スクール														9:00																																																																																			
11:00	スクール														スクール														スクール														スクール														スクール														スクール														スクール														9:00																																																																					
12:00	12:00~12:30 アクアピクス kiyomi 予約														12:00~12:30 アクアピクス 細谷 香苗 予約														12:00~12:15 アイチ 1.2m 田沼 栄一														12:25~12:55 過替わりレッスン 田沼 栄一 予約														12:25~12:55 やさしいアクア kiyomi														12:20~12:50 アクアピクス 1.2m 黒澤 葉子 予約														11:45																																																																																			
13:00	13:15~13:45														12:40~13:10 お腹引きしめアクア kiyomi 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 過替わりレッスン kiyomi														12:40~13:10 アクアピクス 1.2m 細谷 香苗 予約														13:20~13:50 過替わりレッスン 田沼 栄一														11:45																																																																																			
14:00	13:15~13:45														13:20~13:50 過替わりレッスン 田沼 栄一														13:45~14:15 アクアピクス 三笠 智恵子 予約														13:45~14:15 アクアピクス 三笠 智恵子 予約														13:45														11:45																																																																																																	
15:00	13:15~13:45														14:05~14:35 エンジョイストレッチ 中村 徹平														14:00														14:00														14:00														14:00														14:00																																																																																			
16:00	15:15														15:15														15:15														15:15														15:15														15:15														15:15														15:15																																																																					
17:00	15:15														15:15														15:15														15:15														15:15														15:15														15:15														15:15														15:15																																																							
18:00	15:15														15:15														15:15														15:15														15:15														15:15														15:15														15:15														15:15																																																							
19:00	19:45														19:45														19:45														19:45														19:45														19:45														19:45														19:45														19:45																																																							
20:00	19:45														19:45														19:45														19:45														19:45														19:45														19:45														19:45														19:45														19:45																																									
21:00	19:45														19:45														19:45														19:45														19:45														19:45														19:45														19:45														19:45														19:45														19:45																											
22:00	19:45														19:45														19:45														19:45														19:45														19:45														19:45														19:45														19:45														19:45														19:45														19:45													

  …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。  
 ※アクアレッスンの水深は基本的に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。

- 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。

**レッスン日注意**  
 第1・第3・第5日曜日は  
 レッスンございません

**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

**1・3・5週目**  
 アクアZUMBA®  
**2・4週目**  
 パワーダンス

**1・3・5週目**  
 やさしいアクア  
**2・4週目**  
 アクアZUMBA®

**1・3・5週目**  
 アクアブートキャンプ  
**2・4週目**  
 アクアサーキット