

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

2019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	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														
9:00	9:20~9:50 アクアFIT 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 OP							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							10:00 スクール							10:00 スクール							10:00 スクール							10:00														
11:00	11:45 スクール							12:00 スクール							11:45~12:15 アイチ 1.2m 田沼 栄一							11:45 スクール							11:00 スクール							11:15~11:45 アクアピクス 担当交替わり							11:00														
12:00	12:00~12:30 アクアピクス kiyomi							12:00~12:30 アクアピクス 細谷 香苗							12:25~12:55 アクアZUMBA® 田沼 栄一							12:25~12:55 やさしいアクア kiyomi							11:40~12:10 アクアミット 1.2m 黒澤 葉子							11:55~12:25 交替わりレッスン							12:00														
13:00	12:40~13:10 お腹引きしめアクア kiyomi							12:40~13:10 アクアミット 1.2m 細谷 香苗							13:05~13:35 ウォーキング&ジョギング 三笠 智恵子							13:05~13:35 ウォーキング&ジョギング kiyomi							12:20~12:50 アクアピクス 1.2m 黒澤 葉子							12:50 スクール							13:00														
14:00	13:15~13:45 OP							13:20~13:50 交替わりレッスン 田沼 栄一							13:45~14:15 アクアピクス 三笠 智恵子							13:15~13:45 OP							13:45 スクール							13:00 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							14:00														
15:00	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							15:00														
16:00	14:05~14:35 エンジョイストレッチ 中村 徹平							14:05~14:35 エンジョイストレッチ 中村 徹平							15:15 スクール							15:15 スクール							15:15 スクール							15:15 スクール							15:15 スクール							16:00							
17:00	15:15 スクール							15:15 スクール							15:15 スクール							15:15 スクール							15:15 スクール							15:15 スクール							15:15 スクール							17:00							
18:00	15:15 スクール							15:15 スクール							15:15 スクール							15:15 スクール							15:15 スクール							15:15 スクール							15:15 スクール							18:00							
19:00	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。							18:30 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。							18:30 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。							18:30 スクールで一部利用させて 頂きます。							19:00							
20:00	19:45 スクール							19:45 スクール							19:45 スクール							19:45 スクール							19:45 スクール							19:45 スクール							19:45 スクール							20:00							
21:00	20:15~20:45 アクアピクス 1.2m 真尾 美和子							20:00~20:30 ハイドロベル 多賀 久江 予約							20:20~20:50 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							20:55~21:25 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							21:00~21:30 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							21:00
22:00	20:55~21:25 アクアサーキット 1.2m 真尾 美和子							20:55~21:25 アクアサーキット 1.2m 真尾 美和子							20:55~21:25 アクアサーキット 1.2m 真尾 美和子							20:55~21:25 アクアサーキット 1.2m 真尾 美和子							20:55~21:25 アクアサーキット 1.2m 真尾 美和子							20:55~21:25 アクアサーキット 1.2m 真尾 美和子							20:55~21:25 アクアサーキット 1.2m 真尾 美和子							22:00							

... 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。
 ※アクアレッソ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

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
 三笠 智恵子
 2・4週目
 豊田 美樹

1・3・5週目
 アクアZUMBA®
 2・4週目
 パワーダンス

プログラム変更

プログラム変更

1・3・5週目
 アクアブートキャンプ
 2・4週目
 アクアFIT

プログラム変更

プログラム変更
無料になります