

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

2017年10月～

コース	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	フリー	レッスン・アクア	フリー	レッスン・アクア	フリー	レッスン・アクア	フリー	レッスン・アクア	フリー	レッスン・アクア	フリー	レッスン・アクア
9:00												
10:00							ウォーキング&ストレッチ	10:00~10:30 角館 沙矢佳				10:00プール利用開始
11:00		成人 スクール		ベビー		成人 スクール						ファミリー
12:00									ウォーキング&ストレッチ			
13:00	ウォーキング&ストレッチ	12:50~13:20 土屋 渉			ウォーキング&ジョグ	OP			パワーダンス15	11:45~12:15 角館 沙矢佳		
14:00		13:30~14:00 アクアピクス 土屋 渉		13:20~14:05 アクアミット 田沼 栄一		13:10~13:40 大久保 美希		13:10~13:40 やさしいアクア 神 香		12:20~12:35 角館 沙矢佳		
15:00		成人 スクール		14:15~14:45 アクアヌードル 田沼 栄一		13:45~14:15 アクアピクス 大久保 美希				12:40~13:10 アクアヌードル 角館 沙矢佳		14:20~14:50 アクアピクス 網島 陽子
16:00	スクール		スクール		スクール		スクール		スクール			
17:00												
18:00	18:30		18:30		18:30		18:30		18:30			18:30プール利用終了
19:00		19:30		19:30		19:30		19:30		19:30		
20:00		20:00		19:30 成人スクール		20:00		20:00		19:30 成人スクール		
21:00		20:20~21:05 アクアピクス 野本 千寿子		20:30		20:30~21:15 AQUA ZUMBA® 田沼 栄一				20:30		
22:00												

□ ...25mスイム専用コース

■ ...50mスイム専用コース

□ OP・流水 ...ワンポイントレッスン・流水マッサージ

※スクールやレッスンの都合によりご利用コースは変更となる場合がございます。

- 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