

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

2018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							アクアヌードル	10:00～10:30 角館 沙矢佳		10:10～ アクア棒 ストレッチ		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		成人 スクール		ベビー		ファミリー
12:00						OP			ウォーキング& ストレッチ	11:45～12:15 角館 沙矢佳		
13:00		12:30～13:00 土屋 渉							パワーダンス15	12:20～12:35 角館 沙矢佳		
		13:10～13:40 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 やさしいアクア 神 香		12:40～13:10 アクアヌードル 角館 沙矢佳		
14:00		成人 スクール		14:15～14:45 アクアヌードル 田沼 栄一				成人 スクール				14:20～14:50 アクアピクス 綱島 陽子
15:00												
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			
19:00		19:30		19:30		19:30		19:30		19:30		18:30プール利用終了
20:00		20:00		19:30 成人スクール		20:00		20:00		19:30 成人スクール		
		20:20～21:05 アクアピクス 野本 千寿子		20:30						20:30		
21:00						20:30～21:00 AQUA ZUMBA® 田沼 栄一						
						21:10～21:40 アクア-トキッパ 田沼 栄一						
22:00												21:30プール利用終了

□…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