スパ&スポーツ ユアー北国分　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：25Mプール（1｜2｜3｜4｜5｜6）／多目的プール

9:00　10:00　11:00　12:00　13:00　14:00　15:00　16:00　17:00　18:00　19:00　20:00　21:00　22:00

火曜日

25Mプール・多目的プール
- 🟦 9：30～10：00 ウォーキング&ストレッチ 中村寿子
- 10:00　スクール　12:00
- 🟦 12：05～12：20 肩・腰・膝ラク水中体操 菅野博美（1．1M）
- 🟨 12：30～13：00 アクアビクス 菅野博美（1．2M）
- 🟨 13：10～13：40 ★ジョイフロート 菅野博美（2．0M）
- 🟦 13：50～14：05 プチウォーク 神香（1．1M）
- 🟨 14：15～14：45 アクアビクス 神香（1．1M）
- 15:00　16:00　スクール　18:25　19:25　20:35
- 🟨 20：00～20：30 アクアビクス 小倉理沙（1．2M）
- 🟨 20：40～21：10 アクアミット 小倉理沙（1．2M）

22:30まで

水曜日

25Mプール・多目的プール
- 🟨 10：15～10：45 ★アクアミット 吉田由美子（1．1M）
- 🟧 10：55～11：25 ★お腹引締めアクア 多賀久江（1．2M）
- 🟨 11：35～12：05 アクアビクス 多賀久江（1．2M）
- 🟧 12：15～12：45 ★フィンパワービクス 多賀久江（1．2M）
- 🟨 13：05～13：35 やさしいアクア 立石正美（1．1M）
- 🟧 13：45～14：15 ★ハイドロトーン(有料) 立石正美（1．1M）
- 15:00　16:00　スクール　18:25　19:25　19:30
- 内容変更
- 20：00～20：30
  - 🟨 1・3・5週 ジョイフロート
  - 🟧 2・4週 フィンパワービクス 菅野博美（※M）
- 🟨 20：40～21：10 アクアビクス 菅野博美（1．2M）

22:30まで

木曜日

25Mプール・多目的プール
- スクール
- NEW
- 🟦 11：25～11：55 アイチ&スイムウォーク 林晶子（1．1M）
- 🟦 12：05～12：35 ウォーキング&ストレッチ 林晶子（1．1M）
- 🟨 12：45～13：15 ★アクアヌードル 土屋渉　（1．1M）
- 🟧 13：25～13：55 ★アクアサーキット 土屋渉（1．1M）
- 🟨 14：05～14：35 アクアビクス 黒澤葉子（1．1M）
- 15:00　16:00　スクール　18:25　19:25　20:35
- 🟧 20：00～20：30 お腹引締めアクア 塙雅代
- 🟨 20：40～21：10 アクアビクス 塙雅代（1．2M）

22:30まで

金曜日

25Mプール・多目的プール
- 🟨 10：55～11：25 パワーウォーキング 多賀久江（1．1M）
- 🟨 11：35～12：05 ★アクアビクス 多賀久江（1．2M）
- 🟧 12：15～12：45 ★お腹引締めアクア 多賀久江（1．2M）
- 🟨 13：05～13：35 ★アクアヌードル 田沼栄一（1．2M）
- 🟨 13：45～14：15 やさしいアクア 田沼栄一（1．1M）
- 15:00　16:00　スクール　18:25　19:25　19:30
- 🟨 20：40～21：10 アクアビクス 植村千穂（1．2M）

22:30まで

土曜日

25Mプール・多目的プール
- 10:00　スクール　12:00
- 🟧 12：05～12：35 ★パワーダンス 多賀久江（1．1M）
- 🟨 12：45～13：15 ★ジョイフロート 多賀久江（2．0M）
- 🟧 13：25～13：55 ウォーキング&ジョギング 多賀久江（1．1M）
- 14:00　15:00　スクール　17:25
- 19:30　20:35
- 19：40～20：10
  - 🟧 1・3・5週 アクアFit
  - 🟨 2・4週 AQUA ZUMBA® 田沼栄一（1．1M）
- 🟨 20：20～20：50 アクアヌードル 田沼栄一（1．2M）

21:45まで

日曜日

25Mプール・多目的プール
- 🟨 10：00～10：30 アクアビクス 渡邉綾（1．1M）
- 🟦 10：40～11：10 ウォーキング&ジョギング 橋場幸恵（1．1M）
- 🟧 11：20～11：50 ★アクアサーキット 橋場幸恵（1．1M）
- 内容・担当変更
- 🟨 15：35～16：05 ★アクアミット 稲葉みちる（1．1M）
- 担当変更
- 🟨 6：15～16：45 アクアビクス 稲葉みちる（1．1M）

🟨 エアロビクス系

🟧 筋力トレーニング系

🟦 リラクゼーション・調整系

▨ …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　☐ 内容・担当変更

※ご利用コースは変更となる場合もございます。