

スパ&スポーツユア-北国分 プールご利用コース・アクアレックススケジュール

2018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												
	25Mプール						多目的プール						25Mプール						多目的プール						25Mプール						多目的プール							25Mプール						多目的プール					
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	
9:00							9:30~10:00 ウォーキング&ストレッチ 中村寿子																																										
10:00							10:00 スクール						10:15~10:45 ★アクアミット 吉田由美子(1.1M)						スクール						10:55~11:25 ★お腹引締めアクア 多賀久江(1.2M)						10:55~11:25 パワーウォーキング 多賀久江(1.1M)						10:00 スクール						10:00~10:30 アクアピクス 渡邊綾(1.1M)						
11:00													11:35~12:05 アクアピクス 多賀久江(1.2M)						11:25~11:55 アイチ&スイムウォーク 林晶子(1.1M)						11:35~12:05 ★アクアピクス 多賀久江(1.2M)						11:40~11:10 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)												
12:00							12:05~12:20 肩・腰・膝ラク水中体操 菅野博美(1.1M)						12:15~12:45 ★フィンパワーピクス 多賀久江(1.2M)						12:05~12:35 ウォーキング&ストレッチ 林晶子(1.1M)						12:15~12:45 ★お腹引締めアクア 多賀久江(1.2M)						12:05~12:35 ★パワーダンス 多賀久江(1.1M)																		
13:00							12:30~13:00 アクアピクス 菅野博美(1.2M)						13:05~13:35 やさしいアクア 立石正美(1.1M)						12:45~13:15 ★アクアヌードル 土屋渉(1.1M)						13:05~13:35 ★アクアヌードル 田沼栄一(1.2M)						12:45~13:15 ★ジョイフロート 多賀久江(2.0M)																		
14:00							13:10~13:40 ★ジョイフロート 菅野博美(2.0M)						13:45~14:15 ★ハイドロトーン(有料) 立石正美(1.1M)						13:25~13:55 ★アクアサーキット 土屋渉(1.1M)						13:45~14:15 AQUA ZUMBA® 田沼栄一(1.1M)						13:25~13:55 ウォーキング&ジョギング 多賀久江(1.1M)																		
15:00							14:15~14:45 アクアピクス 神香(1.1M)												14:05~14:35 アクアピクス 黒澤葉子(1.1M)												15:00 スクール																		
16:00	16:00						16:00						16:00						16:00						16:00						16:00						16:00						16:00						
17:00	16:00						16:00						16:00						16:00						16:00						16:00						16:00						16:00						
18:00	18:25						18:25						18:25						18:25						18:25						18:25						18:25						18:25						
19:00	18:25						18:25						18:25						18:25						18:25						18:25						18:25						18:25						
20:00	19:25						19:25						19:25						19:25						19:25						19:25						19:25						19:25						
21:00	19:25						19:25						19:25						19:25						19:25						19:25						19:25						19:25						
22:00	19:30						19:30						19:30						19:30						19:30						19:30						19:30						19:30						
22:30	20:00~20:30 アクアピクス 木山拓郎(1.2M)						20:00~20:30 1・3・5週 ジョイフロート 2・4週 フィンパワーピクス 菅野博美(※M)						20:00~20:30 お腹引締めアクア 瑠雅代						20:00~20:30 お腹引締めアクア 瑠雅代(1.2M)						19:40~20:25 1・3・5週 アクアFit 2・4週 AQUA ZUMBA® 田沼栄一(1.1M)						19:40~20:25 アクアヌードル 田沼栄一(1.2M)						エアロピクス系												
23:00	20:35						20:35						20:35						20:35						20:35						20:35						20:35						20:35						
23:30	20:40~21:10 アクアミット 木山拓郎(1.2M)						20:40~21:10 アクアピクス 菅野博美(1.2M)						20:40~21:10 アクアピクス 瑠雅代(1.2M)						20:40~21:10 アクアピクス 植村千穂(1.2M)						20:35~21:05 アクアヌードル 田沼栄一(1.2M)						筋力トレーニング系																		
24:00	21:45まで						21:45まで						21:45まで						21:45まで						21:45まで						21:45まで						21:45まで						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。