

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

内容・担当変更

※ご利用コースは変更となる場合がございます。

内容・担当変更

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