

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

2019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																																					9:00																								
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)						10:55~11:25 ★お腹引締めアクア 多賀久江(1. 2M)						11:35~12:05 アクアピクス 多賀久江(1. 2M)						12:15~12:45 ★フィンパワーピクス 多賀久江(1. 2M)						10:00 スクール						10:00~10:30 アクアピクス 渡邊綾(1. 1M)						10:00												
11:00													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)						13:05~13:35 ★アクアヌードル 田沼栄一(1. 2M)						13:45~14:15 AQUA ZUMBA® 田沼栄一(1. 1M)						12:00 スクール						10:40~11:10 ウォーキング&ジョギング 橋場幸恵(1. 1M)						11:00												
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 アクアピクス 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 アクアピクス 神香(1. 1M)						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)						12:00												
13:00													13:45~14:15 ★アクアミット 黒澤葉子(1. 1M)						14:05~14:35 アクアピクス 黒澤葉子(1. 1M)						15:00 スクール						13:25~13:55 ウォーキング&ジョギング 多賀久江(1. 1M)						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
	22:30まで						22:30まで						22:30まで						22:30まで						22:30まで						22:30まで						22:30まで																								

…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。

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