

ユアースポーツクラブ南流山 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～

	火曜日						水曜日						木曜日						金曜日						土曜日						日曜日																								
コース	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	コース																		
9:00	50mスイム専用コース						50mスイム専用コース						50mスイム専用コース						50mスイム専用コース						50mスイム専用コース						50mスイム専用コース						9:00																		
10:00	スクール						スクール						スクール						スクール						スクール						スクール						スクール						10:00												
11:00	スクール ※5・6コース半面は歩行優先コースとしてご利用頂けます。						スクール						スクール						スクール ※5・6コース半面は歩行優先コースとしてご利用頂けます。						スクール 11:20~11:50 OP						スクール						スクール						11:00												
12:00	12:15~12:45 やさしいアクア 三笠						12:30~13:00 アクアミット 植村						12:15~12:45 アクアピクス 植村						12:15~12:45 アクアピクス 眞尾						12:50~13:20 アクアピクス 土屋 13:25~13:40 アクアモデル						ファミリー						ファミリー						12:00												
13:00	50mスイム専用コース						50mスイム専用コース						50mスイム専用コース						50mスイム専用コース						50mスイム専用コース						50mスイム専用コース						50mスイム専用コース						13:00												
14:00	50mスイム専用コース						14:10~14:40 ウォーキング&ストレッチ 八木下						50mスイム専用コース						14:10~14:40 やさしいアクア 稲葉						50mスイム専用コース						50mスイム専用コース						50mスイム専用コース						14:00												
15:00	50mスイム専用コース						50mスイム専用コース						50mスイム専用コース						50mスイム専用コース						50mスイム専用コース						50mスイム専用コース						50mスイム専用コース						50mスイム専用コース						15:00						
16:00	スクール						スクール						スクール						スクール						スクール						スクール						スクール						スクール						16:00						
17:00	※プールサイドのサウナ・ジャグジー・クールサウナは15:30~18:15の間、ご利用頂けません。						※プールサイドのサウナ・ジャグジー・クールサウナは15:30~18:15の間、ご利用頂けません。						※プールサイドのサウナ・ジャグジー・クールサウナは15:30~18:15の間、ご利用頂けません。						※プールサイドのサウナ・ジャグジー・クールサウナは15:30~18:15の間、ご利用頂けません。						※プールサイドのサウナ・ジャグジー・クールサウナは14:00~18:30の間、ご利用頂けません。						ファミリー 17:00~17:30 OP						ファミリー						17:00												
18:00	50mスイム専用コース						50mスイム専用コース						50mスイム専用コース						50mスイム専用コース						50mスイム専用コース						50mスイム専用コース						50mスイム専用コース						50mスイム専用コース						18:00						
19:00	19:30 OP						19:30						19:30						19:30						19:30						19:00						19:30						19:00						19:00						
20:00	20:05~20:35 エンジョイウォーキング 三笠 20:40~20:55 お腹引き締め						スクール						20:05~20:35 パワーダンス 橋場						スクール						スクール						スクール						スクール						スクール						20:00						
21:00	50mスイム専用コース						50mスイム専用コース						50mスイム専用コース						50mスイム専用コース						50mスイム専用コース						50mスイム専用コース						50mスイム専用コース						50mスイム専用コース						50mスイム専用コース						21:00
22:00	利用時間 22:45						利用時間 22:45						利用時間 22:45						利用時間 22:45						利用時間 21:45						利用時間 18:45						利用時間 18:45						利用時間 18:45						22:00						

歩行優先コース

25mスイム専用コース

50mスイム専用コース

OP ワンポイントレッスン

※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