

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

2018年4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	[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]						10:00						
11:00	[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]						11:00						
12:00	[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]						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]						[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]						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]						15:00						
16:00	[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]						16:00						
17:00	[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]						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	[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]						19:00
20:00	[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]						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]						21:00
22:00	[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]						22:00

[Yellow Box] ...歩行優先コース

[Dotted Box] ...25mスイム専用コース

[Blue Box] ...50mスイム専用コース

[OP Box] 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。

担当変更

14:10~14:40
ウォーキング&ストレッチ
小池

[Yellow Box] エアロビクス系

[Orange Box] 筋力トレーニング系

[Light Blue Box] リラクゼーション・調整系