

# スパ&スポーツ ユアー習志野 プールご利用コース・アクアレックススケジュール

2017年 10月～

	火曜日								水曜日								木曜日								金曜日								土曜日								日曜日																
	8	7	6	5	4	3	2	1	8	7	6	5	4	3	2	1	8	7	6	5	4	3	2	1	8	7	6	5	4	3	2	1	8	7	6	5	4	3	2	1	8	7	6	5	4	3	2	1									
9:00																																																	9:00								
10:00	歩行								歩行								歩行								歩行								歩行								歩行								10:00								
11:00	歩行								歩行								歩行								歩行								歩行								歩行								歩行								11:00
12:00	歩行								歩行								歩行								歩行								歩行								歩行								歩行								12:00
13:00	歩行								歩行								歩行								歩行								歩行								歩行								歩行								13:00
14:00	歩行								歩行								歩行								歩行								歩行								歩行								歩行								14:00
15:00	歩行								歩行								歩行								歩行								歩行								歩行								歩行								15:00
16:00	歩行								歩行								歩行								歩行								歩行								歩行								歩行								16:00
17:00	歩行								歩行								歩行								歩行								歩行								歩行								歩行								17:00
18:00	歩行								歩行								歩行								歩行								歩行								歩行								歩行								18:00
19:00	歩行								歩行								歩行								歩行								歩行								歩行								歩行								19:00
20:00	歩行								歩行								歩行								歩行								歩行								歩行								歩行								20:00
21:00	歩行								歩行								歩行								歩行								歩行								歩行								歩行								21:00
22:00	歩行								歩行								歩行								歩行								歩行								歩行								歩行								22:00
23:00	歩行								歩行								歩行								歩行								歩行								歩行								歩行								23:00

**週替わり**

第1週 アクアヌードル  
 第2週 アクアZUMBA®  
 第3週 アクアFit  
 第4週 ダンベルアクア  
 第5週 アクアピクス

**【アクアレックス予約方法】**

レッスン開始時間の記号をご確認ください。

※…当日9:00よりフロントにて予約  
 ●…当日9:00よりプールサイドにて予約  
 ★…レッスン開始30分前よりプールサイドにて予約

記号の付いていないレッスンのご予約はできません。