

# 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

2018年 4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	歩行								歩行								歩行								歩行								歩行								歩行															
10:00	歩行								歩行								歩行								歩行								歩行								歩行								歩行							
11:00	歩行								歩行								歩行								歩行								歩行								歩行								歩行							
12:00	歩行								歩行								歩行								歩行								歩行								歩行								歩行							
13:00	歩行								歩行								歩行								歩行								歩行								歩行								歩行							
14:00	歩行								歩行								歩行								歩行								歩行								歩行								歩行							
15:00	歩行								歩行								歩行								歩行								歩行								歩行								歩行							
16:00	歩行								歩行								歩行								歩行								歩行								歩行								歩行							
17:00	歩行								歩行								歩行								歩行								歩行								歩行								歩行							
18:00	歩行								歩行								歩行								歩行								歩行								歩行								歩行							
19:00	歩行								歩行								歩行								歩行								歩行								歩行								歩行							
20:00	歩行								歩行								歩行								歩行								歩行								歩行								歩行							
21:00	歩行								歩行								歩行								歩行								歩行								歩行								歩行							
22:00	歩行								歩行								歩行								歩行								歩行								歩行								歩行							
23:00	歩行								歩行								歩行								歩行								歩行								歩行								歩行							

ワンポイント  
スタッフ

★12:45～13:15  
アクアピクス  
黒澤

13:20  
～  
13:50

週替わり  
レッスン

- 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

ワンポイント  
スタッフ

19:30  
～  
20:00

20:10～20:25  
ウォーキング&ジョギング  
豊田

20:30～21:00  
アクアピクス  
豊田

ワンポイント  
スタッフ

12:35  
～  
13:05

★13:10～13:40  
アクアピクス  
黒澤

※13:50～14:20  
お腹引き締めアクア  
黒澤

1, 3, 5週 豊田

※10:50～11:20  
ウォーキング&ストレッチ  
アクアピクス

※10:50～11:20  
パワーウォーキング  
アクアピクス

※11:30～12:00  
パワーウォーキング  
アクアピクス

2, 4週 多賀

【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  
予約ゴムを配布  
★…レッスン開始30分前よりプール  
サイドにて予約ゴムを配布  
記号の付いていないレッスンのご予約は  
できません。

©各アクアレックス開始5分前よりコースセッティングを開始させていただきます。

©ご利用コースは変更となる場合がございます。コース案内をご確認ください。

…アクアレックス

…スクール

…ワンポイントレッスン