

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 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	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

ワンポイント
スタッフ

12:35
～
13:05

1, 3, 5週 豊田

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