

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

2019年 1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

担当変更

●9:45～10:15
ウォーキング&ストレッチ
藤野

★12:45～13:15
アクアピクス
塙

★12:45～13:15
アクアピクス
塙

13:25～13:55
ウォーキング&ジョギング
塙

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
塙

※13:50～14:20
お腹引き締めアクア
塙

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

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