

スパ&スポーツ ユア-戸田 プールご利用コース・アクアレックススケジュール

2019年8月～

コース	火曜日									水曜日									木曜日									金曜日									土曜日									日曜日									コース									
	25M									25M									25M									25M									25M																											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
9:00			立止可		↑	↓	↑	↓	↑			立止可		↑	↓	↑	↓	↑			立止可		↑	↓	↑	↓	↑			立止可		↑	↓	↑	↓	↑			立止可		↑	↓	↑	↓	↑			立止可		↑	↓	↑	↓	↑			立止可		↑	↓	↑	↓	↑	9:00
10:00			↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑			↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑			↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑			↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑			↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑			↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑			↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑	10:00
11:00			↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑			↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑			↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑			↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑			↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑			↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑			↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑	11:00
12:00			↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑			↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑			↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑			↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑			↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑			↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑			↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑	12:00
13:00			↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑			↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑			↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑			↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑			↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑			↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑			↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑	13:00
14:00			↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑			↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑			↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑			↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑			↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑			↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑			↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑	14:00
15:00			↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑			↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑			↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑			↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑			↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑			↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑			↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑	15:00
16:00			↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑			↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑			↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑			↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑			↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑			↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑			↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑	16:00
17:00			↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑			↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑			↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑			↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑			↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑			↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑			↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑	17:00
18:00			↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑			↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑			↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑			↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑			↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑			↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑			↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑	18:00
19:00			↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑			↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑			↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑			↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑			↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑			↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑			↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑	19:00
20:00			↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑			↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑			↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑			↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑			↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑			↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑			↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑	20:00
21:00			↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑			↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑			↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑			↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑			↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑			↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑			↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑	21:00
22:00			↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑			↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑			↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑			↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑			↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑			↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑			↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑	22:00
22:30			↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑			↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑			↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑			↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑			↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑			↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑			↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑	22:30

…スイミングスクール      …成人スイミングスクール

- 1週目 アクアヌードル
- 2週目 アクアFit
- 3週目 AQUA ZUMBA®
- 4週目 アクアフットキャンプ
- 5週目 アクアピクス

アクアピクス系  
リラクゼーション・調整系  
筋カトレーニング系

レッスンは全て予約制です  
プールサイドにて予約ゴムを配布します。

※レッスン開始後5分以降のご入場はお断り致します。  
※アクアレックスは基本3~4コース使用致します。尚、人数によってコース数に変更がございます。  
<定員数> 4コース 50名 / 3コース 45名 / 2コース 20名  
※レッスン開始後の途中入場はご遠慮下さい。