

スパ&スポーツ ユア-蔵 プールご利用コース・アクアレッスンスケジュール

2018年4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									
	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	25M 立止可									25M 立止可									25M 立止可									25M 立止可									25M 立止可									25M 立止可									9:00									
9:30~9:45	プチウォーキング<定員50名> 小出 有紀子																		9:45~10:00 ウォーキング&ストレッチ<定員50名> 神 香									9:30~9:45 プチウォーキング<定員50名> 木山 拓郎									9:30~10:00 アクアピクス<定員50名> 田沼 栄一																		9:00									
9:50~10:20	やさしいアクア<定員50名> 小出 有紀子																		10:10~10:40 アクアミット<定員40名> 神 香									9:50~10:20 やさしいアクア<定員50名> 木山 拓郎																		10:00																		
10:25~11:25	レディース 10:25~11:25 11:30~12:30																		スクール 親子教室 11:00~12:00									レディース 10:25~11:25 11:30~12:30									スクール 親子教室 10:30~11:30									10:00~10:30 ウォーキング&ストレッチ<定員50名> 小倉 理沙 10:40~11:10 アクアピクス<定員50名> 小倉 理沙									10:00									
12:35~13:05	パワーダンス<定員40名> 多賀 久江									12:20~12:50 クロール・背泳ぎ									12:35~13:05 お歳引締めアクア<定員35名> 橋場 幸恵									12:35~13:05 アクアミット<定員40名> 黒澤 葉子									13:00~13:30 アクアピクス<定員50名> 田沼 栄一									13:00~13:30 フリーアドバイス									13:00~13:30 AQUA ZUMBA®<定員40名> 田沼 栄一									13:00
13:15~13:45	お歳引締めアクア<定員35名> 多賀 久江									13:00~13:30 アクアピクス<定員50名> 大矢 恵子									13:15~13:45 アクアピクス<定員50名> 橋場 幸恵									13:15~13:45 アクアピクス<定員50名> 黒澤 葉子									13:40~14:10 アクアミット<定員40名> 田沼 栄一									13:40~14:10 アクアミット<定員40名> 田沼 栄一									14:00									
13:50~14:50	フレッシュ 13:50~14:50									13:50~14:20 平泳ぎ・バタフライ									フレッシュ 13:50~14:50									フレッシュ 13:50~14:50									フレッシュ 13:50~14:50									フレッシュ 13:50~14:50									14:00									
16:00	A・B									A・B									A・B									A・B									A・B									A・B									16:00									
17:00	C									C									C									C									C									C									17:00									
18:00	D									D									D									D									D									D									18:00									
19:00	F									F									F									F									F									F									19:00									
20:00	20:00~20:30 アクアFit<定員30名> 田沼 栄一									19:30~20:30 アダルト									20:40~21:10 アクアピクス<定員40名> 田沼 栄一									20:35~21:05 アクアピクス<定員40名> JULI									18:30~19:30 アダルト 19:30~20:30 アダルト									アダルト 18:30~19:30 アダルト 19:30~20:30									20:00									
21:00	20:40~21:10 AQUA ZUMBA®<定員40名> 田沼 栄一									20:30~21:30 アダルト									20:40~21:10 フリーアドバイス									20:35~21:05 アクアピクス<定員40名> JULI									20:35~21:05 アクアピクス<定員40名> JULI									20:35~21:05 アクアピクス<定員40名> JULI									21:00									

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。
※アクアレッションは基本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。
<コース数> ~24名 2コース / 25~34名 3コース / 35名~50名 4コース