

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10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									9:30~10:00 アクアピクス<定員50名> 田沼 栄一									10:00~10:30 ウォーキング&ストレッチ<定員50名> 小倉 理沙									10:00
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									レディース 10:25~11:25									10:40~11:10 アクアピクス<定員50名> 小倉 理沙									11:00									
10:00	レディース 10:25~11:25									スクール 親子教室 11:00~12:00									レディース 10:25~11:25									スクール 親子教室 10:30~11:30									11:30~12:30									12:00									
11:00	レディース 10:25~11:25									12:20~12:50 クロール・背泳ぎ									12:35~13:05 お腹引締めアクア<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									12:45~13:15 フリーアドバイス									13:00~13:30 アクアピクス<定員50名> 大矢 恵子									13:00
12:00	12:35~13:05 パワーダンス<定員40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									13:00~13:30 AQUA ZUMBA®<定員40名> 田沼 栄一									14:00									
13:00	13:15~13:45 お腹引締めアクア<定員35名> 多賀 久江									13:40~14:10 アクアファン<定員40名> 大矢 恵子									13:50~14:20 平泳ぎ・バタフライ									フレッシュ 13:50~14:50									13:40~14:10 アクアミット<定員40名> 田沼 栄一									14:00									
14:00	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									13:40~14:10 アクアミット<定員40名> 田沼 栄一									15:00									
15:00	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									13:40~14:10 アクアミット<定員40名> 田沼 栄一									16:00									
16:00	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									13:40~14:10 アクアミット<定員40名> 田沼 栄一									17:00									
17:00	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									13:40~14:10 アクアミット<定員40名> 田沼 栄一									18:00									
18:00	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									13:40~14:10 アクアミット<定員40名> 田沼 栄一									19:00									
19:00	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									13:40~14:10 アクアミット<定員40名> 田沼 栄一									20:00									
20:00	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									13:40~14:10 アクアミット<定員40名> 田沼 栄一									21:00									
21:00	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									13:40~14:10 アクアミット<定員40名> 田沼 栄一									22:00									
22:00	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									13:40~14:10 アクアミット<定員40名> 田沼 栄一									22:30									

アクアピクス系  
リラクゼーション・調整系  
筋力トレーニング系

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