

# スパ&スポーツユア-我孫子 プールご利用コース・アクアレックススケジュール

2019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	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7		1	2	3	4	5	6	7																																			
8:00	25Mプール														可動床プール														25Mプール														可動床プール														25Mプール														可動床プール														8:00
9:00	25Mプール														可動床プール														25Mプール														可動床プール														25Mプール														可動床プール														9:00
10:00	25Mプール														可動床プール														25Mプール														可動床プール														25Mプール														可動床プール														10:00
11:00	25Mプール														可動床プール														25Mプール														可動床プール														25Mプール														可動床プール														11:00
12:00	25Mプール														可動床プール														25Mプール														可動床プール														25Mプール														可動床プール														12:00
13:00	25Mプール														可動床プール														25Mプール														可動床プール														25Mプール														可動床プール														13:00
14:00	25Mプール														可動床プール														25Mプール														可動床プール														25Mプール														可動床プール														14:00
15:00	25Mプール														可動床プール														25Mプール														可動床プール														25Mプール														可動床プール														15:00
16:00	25Mプール														可動床プール														25Mプール														可動床プール														25Mプール														可動床プール														16:00
17:00	25Mプール														可動床プール														25Mプール														可動床プール														25Mプール														可動床プール														17:00
18:00	25Mプール														可動床プール														25Mプール														可動床プール														25Mプール														可動床プール														18:00
19:00	25Mプール														可動床プール														25Mプール														可動床プール														25Mプール														可動床プール														19:00
20:00	25Mプール														可動床プール														25Mプール														可動床プール														25Mプール														可動床プール														20:00
21:00	25Mプール														可動床プール														25Mプール														可動床プール														25Mプール														可動床プール														21:00
22:00	25Mプール														可動床プール														25Mプール														可動床プール														25Mプール														可動床プール														22:00

...歩行専用コース  
 ...25mスイム専用コース  
 ...50mスイム専用コース  
OP ...ワンポイントレッスン

※ご利用コースは変更となる場合もございます。  
 ※アクアレックスの水深は基本的に1.1mとなります。1.1m以外の水深の場合のみ、記載しています。

**レッスン日注意**  
 第1・第3・第5日曜日は  
 レッスンございません

1・3・5週目  
 お腹引きしめアクア  
 担当:三笠 智恵子  
 2・4週目  
 ウォーキング&ストレッチ  
 担当:豊田 美樹

1・3・5週目  
 アクアZUMBA®  
 2・4週目  
 パワーダンス

**水深変更**  
 1.2m ⇒ 1.1m

エアロピクス系  
 筋カトレーニング系  
 リラクゼーション・調整系

予約 ご予約が必要なレッスンです。  
 フロントにて予約ゴムをお受け取り下さい。