

# スパ&スポーツ ユア-我孫子 特別アクアレックススケジュール

2020年7月～

コース	月曜日							火曜日							水曜日							木曜日							金曜日							土曜日							日曜日							コース																											
	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							25Mプール								可動床プール																										
	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	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	9:00 営業開始																												8:00																																																
9:00	9:00 営業開始																												9:00																																																
10:00	9:00 営業開始																												9:00																																																
11:00	9:00 営業開始																												9:00																																																
12:00	9:00 営業開始																												9:00																																																
13:00	9:00 営業開始																												9:00																																																
14:00	9:00 営業開始																												9:00																																																
15:00	9:00 営業開始																												9:00																																																
16:00	9:00 営業開始																												9:00																																																
17:00	9:00 営業開始																												9:00																																																
18:00	9:00 営業開始																												9:00																																																
19:00	9:00 営業開始																												9:00																																																
20:00	9:00 営業開始																												9:00																																																
21:00	9:00 営業開始																												9:00																																																
22:00	9:00 営業開始																												9:00																																																

休館日

1・3・5週目  
アクアZUMBA®  
2・4週目  
パワーダンス

1・3・5週目  
三笠 智恵子  
2・4週目  
豊田 美樹

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  
アクアヌードル  
担当:三笠 智恵子  
2・4週目  
アクアビクス  
担当:多賀 久江

1・3・5週目  
ウォーキング&ジョギング  
担当:三笠 智恵子  
2・4週目  
ジョイフロート(2.0m)  
担当:多賀 久江

※定員数について・・・通常定員の半数+3～5名にしております。  
※現在、コロナ対策として時間、定員に制限を設けています。

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。

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。