

ユアースポーツクラブ船堀 プールご利用コース・アクアレッスンスケジュール

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	
	フリー	レッスン・アクア	フリー	レッスン・アクア	フリー	レッスン・アクア	フリー	レッスン・アクア	フリー	レッスン・アクア	フリー	レッスン・アクア
9:00												
10:00							アクアヌードル	10:00~10:30 角館 沙矢佳				10:00プール利用開始
11:00		成人 スクール		ベビー		成人 スクール		成人 スクール	ウォーキング& ストレッチ			プール ファミリー
12:00		12:30~13:00 土屋 渉				OP			NEW 11:40~12:10 角館 沙矢佳			
13:00		13:10~13:40 アクアピクス 土屋 渉	NEW 13:10~13:55 アクアピクス 田沼 栄一					13:10~13:40 やさしいアクア 神 香	NEW 12:15~12:45 アクアミット 角館 沙矢佳			
14:00		成人 スクール	NEW 14:05~14:35 アクアヌードル 田沼 栄一				成人 スクール					14:20~14:50 アクアピクス 網島 陽子
15:00												
16:00	スクール		スクール		スクール		スクール		スクール			
17:00												
18:00	18:30		18:30		18:30		18:30		18:30			
19:00		19:30		19:30		19:30		19:30		19:30		18:30プール利用終了
20:00		20:00		19:30 成人スクール		20:00		20:00		19:30 成人スクール		エアロピクス系
21:00		20:20~21:05 アクアピクス 野本 千寿子		20:30		20:10~20:40 AQUA ZUMBA® 田沼 栄一				20:30		筋力トレーニング系
22:00						20:50~21:20 アクア-ドキッパ 田沼 栄一						リラクゼーション・調整系
												21:30プール利用終了

□ …25mスイム専用コース

■ …50mスイム専用コース

□ OP・流水 …ワンポイントレッスン・流水マッサージ

※スクールやレッスンの都合によりご利用コースは変更となる場合がございます。