

スパ&スポーツユア-北国分 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						
	25Mプール			多目的プール			25Mプール			多目的プール			25Mプール			多目的プール			25Mプール			多目的プール			25Mプール			多目的プール															
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	
9:00																																					9:00						
10:00							10:00 スクール						10:15~10:45 ★アクアミット 吉田由美子						10:55~11:25 ★お腹引締めアクア 多賀久江						10:55~11:25 パワーウォーキング 多賀久江						10:00 スクール						10:00~10:30 アクアピクス 渡邊綾						10:00
11:00													11:35~12:05 アクアピクス 多賀久江						11:25~11:55 アイチ&スイムウォーク 林晶子(1.1M)						11:35~12:05 ★アクアピクス 多賀久江						12:00 スクール						10:40~11:10 ウォーキング&ジョギング 橋場幸恵						11:00
12:00							12:05~12:20 肩・腰・膝ラク水中体操 菅野博美						12:05~12:35 ウォーキング&ストレッチ 林晶子(1.1M)						12:15~12:45 ★お腹引締めアクア 多賀久江						12:05~12:35 ★パワーダンス 多賀久江						12:00 スクール						11:20~11:50 ★アクアサーキット 橋場幸恵						12:00
13:00							12:30~13:00 アクアピクス 菅野博美						12:45~13:15 ★アクアヌードル 土屋渉(1.1M)						13:05~13:35 ★アクアヌードル 田沼栄一						13:45~14:15 AQUA ZUMBA® 田沼栄一						12:45~13:15 ★ジョイフロート 多賀久江												13:00
14:00							13:10~13:40 ★ジョイフロート 菅野博美(2.0M)						13:25~13:55 ★アクアミット 黒澤葉子(1.1M)						13:45~14:15 ★アクアサーキット 多賀久江						13:50~14:05 プチウォーク 神香						13:25~13:55 ウォーキング&ジョギング 多賀久江												14:00
15:00							13:50~14:05 アクアピクス 神香						14:05~14:35 アクアピクス 黒澤葉子(1.1M)						14:00 スクール						15:00 スクール						15:35~16:05 アクアミット 稲葉みちる						15:00						
16:00							14:15~14:45 アクアピクス 神香						15:00 スクール						16:00 スクール						16:00 スクール						16:15~16:45 アクアピクス 稲葉みちる						16:00						
17:00							15:00 スクール						16:00 スクール						17:10 スクール						17:10 スクール						17:25 スクール												17:00
18:00							16:00 スクール						17:10 スクール						18:25 スクール						18:25 スクール						18:00 スクール												18:00
19:00							17:10 スクール						18:25 スクール						19:25 スクール						19:25 スクール						19:00 スクール												19:00
20:00							18:25 スクール						19:30 スクール						20:00~20:30 アクアピクス 木山拓郎						20:00~20:30 お腹引締めアクア 塙雅代						19:40~20:25 1・3・5週 アクアFit 2・4週 AQUA ZUMBA® 田沼栄一						20:00 エアロピクス系						20:00
21:00							19:25 スクール						20:35 スクール						20:40~21:10 アクアミット 木山拓郎						20:40~21:10 アクアピクス 塙雅代						20:35~21:05 アクアヌードル 田沼栄一						20:35 筋力トレーニング系						21:00
22:00							19:30 スクール						20:35 スクール						21:45まで						21:45まで						21:00 リラクゼーション・調整系						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

内容・担当変更

※ご利用コースは変更となる場合もございます。