

スパ&スポーツユア-北国分 特別アクアレックススケジュール 2020年7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	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	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						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 11:35~12:05 ★アクアピクス 多賀久江 12:15~12:45 ★フィンパワーピクス 多賀久江						11:25~11:55 ★アイチ&スイムウォーク 林晶子(1.1M) 12:05~12:35 ★ウォーキング&ストレッチ 林晶子(1.1M) 12:45~13:15 ★アクアヌードル 土屋涉(1.1M) 13:25~13:55 ★アクアミット 黒澤葉子(1.1M) 14:05~14:35 ★アクアピクス 黒澤葉子(1.1M)						10:55~11:25 ★パワーウォーキング 多賀久江 11:35~12:05 ★アクアピクス 多賀久江 12:15~12:45 ★お腹引締めアクア 多賀久江 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						10:00 スクール						10:00~10:30 ★アクアピクス 渡邊綾 10:40~11:10 ★ウォーキング&ジョギング 橋場幸恵 11:20~11:50 ★アクアサーキット 橋場幸恵						10:00																								
11:00																									12:00 スクール						12:05~12:35 ★パワーダンス 多賀久江 12:45~13:15 ★ジョイフロート 多賀久江 13:25~13:55 ★ウォーキング&ジョギング 多賀久江						12:00 スクール						12:05~12:35 ★アクアピクス 菅野博美 13:10~13:40 ★ジョイフロート 菅野博美(2.0M) 13:50~14:05 ★フチウォーク 神香 14:15~14:45 ★アクアピクス 神香						11:00																		
12:00																									15:00 スクール						15:35~16:05 アクアミット 稲葉みちる 16:15~16:45 アクアピクス 稲葉みちる						15:00 スクール						15:35~16:05 アクアミット 稲葉みちる 16:15~16:45 アクアピクス 稲葉みちる						12:00																		
13:00																									16:00 スクール						16:00 スクール						16:00 スクール						16:00 スクール						16:00 スクール						13:00												
14:00																									17:10 スクール						17:10 スクール						17:10 スクール						17:10 スクール						17:10 スクール						14:00												
15:00																									18:25 スクール						18:25 スクール						18:25 スクール						18:25 スクール						18:25 スクール						15:00												
16:00																									19:25 スクール						19:30 スクール						19:25 スクール						19:25 スクール						19:25 スクール						16:00												
17:00																									20:35 20:00~20:30 アクアピクス 木山拓郎 20:40~21:10 アクアミット 木山拓郎						20:00~20:30 フィンパワーピクス 菅野博美 20:40~21:10 アクアピクス 菅野博美						20:35 20:00~20:30 お腹引締めアクア 橋雅代 20:40~21:10 アクアピクス 橋雅代						20:40~21:10 アクアピクス 植村千穂						19:30 19:40~20:10 アクアフードキャンプ 田沼栄一 20:20~20:50 AQUA ZUMBA® 田沼栄一						17:00												
18:00																									21:45まで						21:45まで						21:45まで						21:45まで						21:45まで						18:00												
19:00																																																													19:00						
20:00																																																																			20:00
21:00																																																																			21:00
22:00																																																																			22:00
22:30まで						22:30まで						22:30まで						22:30まで						22:30まで						22:30まで						22:30まで						22:30まで						22:30まで						22:30まで						22:30まで							
エアロピクス系						筋力トレーニング系						リラゼーション・調整系																																																							

※ 現在、コロナ対策として時間、定員に制限を設けています。
 ※ ★の付いているレッスンは予約制となります。

※ご利用コースは変更となる場合がございます。