

# スパ&スポーツ ユアー習志野 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～

	火曜日					水曜日					木曜日					金曜日					土曜日					日曜日													
	8	7	6	5	4	3	2	1	8	7	6	5	4	3	2	1	8	7	6	5	4	3	2	1	8	7	6	5	4	3	2	1	8	7	6	5	4	3	2
9:00	歩行					歩行					歩行					歩行					歩行					歩行													
10:00	歩行					歩行					歩行					歩行					歩行					歩行													
11:00	歩行					歩行					歩行					歩行					歩行					歩行													
12:00	歩行					歩行					歩行					歩行					歩行					歩行													
13:00	歩行					歩行					歩行					歩行					歩行					歩行													
14:00	歩行					歩行					歩行					歩行					歩行					歩行													
15:00	歩行					歩行					歩行					歩行					歩行					歩行													
16:00	歩行					歩行					歩行					歩行					歩行					歩行													
17:00	歩行					歩行					歩行					歩行					歩行					歩行													
18:00	歩行					歩行					歩行					歩行					歩行					歩行													
19:00	歩行					歩行					歩行					歩行					歩行					歩行													
20:00	歩行					歩行					歩行					歩行					歩行					歩行													
21:00	歩行					歩行					歩行					歩行					歩行					歩行													
22:00	歩行					歩行					歩行					歩行					歩行					歩行													
23:00	歩行					歩行					歩行					歩行					歩行					歩行													

ワンポイント  
スタッフ

★12:45～13:15  
アクアピクス  
黒澤

13:20  
～  
13:50

週替わり  
レッスン

- 第1週  
アクアヌードル
- 第2週  
アクアZUMBA®
- 第3週  
アクアFit
- 第4週  
アクアブートキャンプ
- 第5週  
アクアピクス

ワンポイント  
スタッフ

19:30  
～  
20:00

20:10～20:25  
ウォーキング&ジョギング  
豊田

20:30～21:00  
アクアピクス  
豊田

ワンポイント  
スタッフ

12:35  
～  
13:05

★13:10～13:40  
アクアピクス  
橋

※13:50～14:20  
お腹引き締めアクア  
橋

1, 3, 5週 豊田

※10:50～11:20  
ウォーキング&ストレッチ

11:30～12:00  
アクアピクス

※10:50～11:20  
パワーウォーキング

11:30～12:00  
パワーダンス

2, 4週 多賀

**【アクアレックス予約方法】**  
 レッスン開始時間の記号をご確認ください。  
 ※…当日9:00よりフロントにて予約  
 ●…当日9:00よりプールサイドにて  
 予約ゴムを配布  
 ★…レッスン開始30分前よりプール  
 サイドにて予約ゴムを配布  
 記号の付いていないレッスンのご予約は  
 できません。

◎各アクアレックス開始5分前よりコースセッティングを開始させていただきます。

◎ご利用コースは変更となる場合がございます。コース案内をご確認ください。

…アクアレックス

…スクール

…ワンポイントレッスン