

# 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

2020年7月～

	月曜日							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	1	8	7	6	5	4	3	2
9:00	歩行							歩行							歩行								歩行							歩行																		
10:00	●9:45～10:15 ウォーキング&ストレッチ 大場(美)																						●9:45～10:15 ウォーキング&ストレッチ 藤野														●10:00～10:30 はじめてアクア 田沼											
11:00																																					※10:50～11:20 ウォーキング&ストレッチ											
12:00	★12:45～13:15 アクアピクス 塙							★12:45～13:15 アクアピクス 黒澤							★12:30～13:00 アクアミット 三笠								★12:40～13:10 やさしいアクア 三笠							★13:10～13:40 アクアピクス 塙							※10:50～11:20 パワーウォーキング											
13:00	13:25～13:55 ウォーキング&ジョギング 塙							13:20～13:50							※13:10～13:40 お腹引き締めアクア 三笠								※13:20～13:50 アクアヌードル 三笠							11:30～12:00 アクアピクス																		
14:00																						休館日															※13:50～14:20 お腹引き締めアクア 塙											
15:00																																																
16:00																																																
17:00																																																
18:00																																																
19:00																																																
20:00																																																
21:00																																																
22:00																																																
23:00																																																

**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 アクアアポートキャン
- 第5週 アクアピクス

**【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。

現在、コロナ対策として  
時間、定員に制限を  
設けています。