

スパ&スポーツ ユアー蕨 特別アクアレッスンスケジュール

2020年7月～

コース	月曜日									火曜日									水曜日									木	金曜日									土曜日									日曜日																																		
	25M									25M									25M										25M									25M																																											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9																			
9:00			立止可			↑	↓	↓	↓			立止可		↓	↑	↓	↓	↓			立止可									立止可			↑	↓	↓	↓			立止可			↓	↑	↓	↓			立止可									立止可									立止可									立止可						
					9:45~10:00 ウォーキング&ストレッチ<定員30名> 神香									9:30~9:45 フチウォーキング<定員30名> 小出 有紀子																		9:30~9:45 フチウォーキング<定員30名> 岸本 悠乃										9:30~10:00 アクアピクス<定員30名> 田沼 栄一																																							
10:00					10:10~10:40 アクアミット<定員25名> 神香									9:50~10:20 やさしいアクア<定員30名> 小出 有紀子																		9:50~10:20 やさしいアクア<定員30名> 岸本 悠乃																																																	
11:00														レディース 10:25~11:25 11:30~12:30																		レディース 10:25~11:25 11:30~12:30																																																	
12:00	歩行									歩行									歩行																		歩行																																												
13:00																																																																																	
14:00																																																																																	
15:00																																																																																	
16:00	A・B									A・B									A・B																		A・B																																												
17:00	C									C									C																		C																																												
18:00	D									D									D																		D																																												
19:00																																																																																	
20:00																																																																																	
21:00																																																																																	
22:00																																																																																	
22:30																																																																																	

休館日

アクアピクス系
リラクゼーション・調整系
筋力トレーニング系

レッスンは全て予約制です
プールサイドにて予約ゴムを配布します。

※現在コロナ対策として時間、定員数に制限をもうけています。
●定員数について…通常定員の半数+5名となります。