スパ&スポーツ ユアーA北国分　アクアレッスンスケジュール　２０２３年 10月～

火曜日

コース	25Mプール 1	2	3	4	5	6	多目的プール
9:00							
10:00					スクール		10:00 スクール 12:00
11:00							
12:00							12：05～12：20 ★肩・腰・膝ラク水中体操 菅野博美
							12：30～13：00 ★アクアビクス 菅野博美
13:00							13：10～13：40 ★ジョイフロート 菅野博美（2，OM）
							13：50～14：05 ★プチウォーク 神香
14:00							14：15～14：45 ★アクアビクス 神香
15:00						15:00	
16:00					16:00		
17:00					17:10		スクール
18:00					18:25		
19:00					19:30		19:25
20:00							20：00～20：30 アクアビクス 澤智徳
21:00							20：40～21：10 アクアミット 澤智徳
22:00	22:30まで						

水曜日

コース	25Mプール 1	2	3	4	5	6	多目的プール
9:00							
10:00					スクール		10：15～10：45 ★アクアミット 吉田由美子
11:00							10：55～11：25 ★お腹引締めアクア 多賀久江
							11：35～12：05 ★アクアビクス 多賀久江
12:00							12：15～12：45 ★フィンパワービクス 多賀久江
13:00							13：05～13：35 ★やさしいアクア 立石正美
							13：45～14：15 ★ハイドロトーン(有料) 立石正美
14:00							
15:00						15:00	
16:00					16:00		
17:00					17:10		スクール
18:00					18:25		
19:00					19:30		19:25
20:00							20：00～20：30 1,3,5週 ジョイフロート（2，OM） 2,4週 フィンパワービクス 菅野博美
21:00							20：40～21：10 アクアビクス 菅野博美
22:00	22:30まで						

木曜日

コース	25Mプール 1	2	3	4	5	6	多目的プール
9:00							
10:00					スクール		10：30～11：00 ★アイチ＆スイムウォーク 林晶子
11:00							11：10～11：40 ★ウォーキング＆ストレッチ 林晶子
12:00							12：45～13：15 ★アクアヌードル 土屋渉
13:00							13：25～13：55 ★アクアミット 黒澤葉子
14:00							14：05～14：35 ★アクアビクス 黒澤葉子
15:00						15:00	
16:00					16:00		
17:00					17:10		スクール
18:00					18:25		
19:00					20:35		19:25
20:00							20：00～20：30 お腹引締めアクア 塙雅代
21:00							20：40～21：10 アクアビクス 塙雅代
22:00	22:30まで						

金曜日

コース	25Mプール 1	2	3	4	5	6	多目的プール
9:00							
10:00					スクール		10：55～11：25 ★パワーウォーキング 多賀久江
11:00							11：35～12：05 ★アクアビクス 多賀久江
12:00							12：15～12：45 ★お腹引締めアクア 多賀久江
13:00							13：25～13：55 ★アクアヌードル 田沼栄一
14:00							14：05～14：35 ★AQUA　ZUMBA® 田沼栄一
15:00						15:00	
16:00					16:00		
17:00					17:10		スクール
18:00					18:25		
19:00					19:30		19:25
20:00							20：00～20：30 AQUA　ZUMBA® AKEMI
21:00							
22:00	22:30まで						

土曜日

コース	25Mプール 1	2	3	4	5	6	多目的プール
9:00							
10:00					スクール		9:15 スクール 10:30 スクール 12:00
11:00							
12:00							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（2，OM）
13:00							13：25～13：55 ★ウォーキング＆ジョギング 多賀久江
14:00							14:00
15:00						15:00	スクール
16:00					16:00		16:10
17:00					17:10		17:25
18:00					18:25		
19:00					19:30		19:25
20:00							19：40～20：10 アクアブートキャンプ 田沼栄一
							20：20～20：50 AQUA　ZUMBA® 田沼栄一
21:00							21:45まで
22:00							

日曜日

コース	25Mプール 1	2	3	4	5	6	多目的プール
9:00							
10:00							10：00～10：30 ★アクアビクス 渡邉綾
							10：40～11：10 ★ウォーキング＆ジョギング 橋場幸恵
11:00							11：20～11：50 ★アクアサーキット 橋場幸恵
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							15：35～16：05 アクアミット 稲葉みちる
16:00							16：15～16：45 アクアビクス 稲葉みちる
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							

※　★の付いているレッスンは予約制となります。

※　レッスン予約はお1人様2レッスンとさせていただきます。
（電話予約は１本のみ）

※　ご利用コースは変更となる場合もございます。

エアロビクス系　　筋力トレーニング系　　リラクゼーション・調整系