

スパ&スポーツ ユア-我孫子 アクアレッスンスケジュール 【改訂版】2023年11月1日～

コース	月曜日							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	7	可動床プール	1	2	3	4	5	6	7	可動床プール	1	2	3	4	5	6	7	可動床プール	1	2	3	4	5	6	7	可動床プール	25Mプール	1	2	3	4	5	6	7	可動床プール	25Mプール	1		2	3	4	5	6	7	可動床プール																																																																																										
8:00																																											9:00 営業開始														9:00 営業開始														8:00																																																																						
9:00															9:20~9:50 アクアミックス 田沼 栄一																												9:20~9:50 アクアヌードル 田沼 栄一														9:30 スクール														キッズファミリー コース専用														9:00																																																								
10:00	スクール														スクール														スクール														スクール														スクール														スクール														スクール														スクール														10:00																												
11:00	スクール														スクール														スクール														スクール														スクール														スクール														スクール														スクール														スクール														11:00														
12:00	スクール														12:25~12:55 やさしいアクア kiyomi														12:00~12:30 アクアピクス kiyomi														12:00~12:30 アクアピクス 細谷 香苗														11:45~12:15 アイチ 1.2m 田沼 栄一														11:45 アクアピクス 1.2m 黒澤 葉子														11:45 アクアピクス 1.2m 黒澤 葉子														11:55~12:25 適替わりレッスン 三笠 智恵子														12:00																												
13:00	13:05~13:35 適替わりレッスン kiyomi														12:40~13:10 お腹引き締めアクア 1.2m kiyomi														13:00 スクール														12:40~13:10 アクアピクス 細谷 香苗														13:05~13:35 ウォーキング&ジョギング 三笠 智恵子														12:50														11:15~11:45 アクアピクス 三笠 智恵子														11:30 お腹引き締めアクア 1.2m 2・4週目 ウォーキング&ストレッチ														13:00																												
14:00	1・3・5週目 アクアZUMBA® 2・4週目 パワーダンス														14:00 スクール														14:00 スクール														14:00~14:30 ウォーキング&ストレッチ 高橋 映古														13:45 スクール														1・3・5週目 担当: AKEMI 2・4週目 担当: 多賀 久江														11:45 アクアピクス 三笠 智恵子														14:00																																										
15:00	15:15 スクール														15:15 スクール														15:15 スクール														15:15 スクール														15:15 スクール														15:15 スクール														15:15 スクール														15:00~15:30 アクアピクス														15:00																												
16:00	スクール														スクール														スクール														スクール														スクール														スクール														スクール														スクール														15:40~16:10 適替わりレッスン														16:00														
17:00	スクール														17:30 スクールで 一部利用させて 頂きます。														17:30 スクール														17:30 スクールで 一部利用させて 頂きます。														17:30 スクール														17:30 スクールで 一部利用させて 頂きます。														17:30 スクール														17:30 スクールで 一部利用させて 頂きます。														17:30 スクールで 一部利用させて 頂きます。														17:00														
18:00	スクール														18:30 スクール														18:30 スクール														18:30 スクール														18:30 スクール														18:30 スクール														18:30 スクール														18:30 スクール														18:30 スクール														18:00														
19:00	19:45 スクール														19:45 スクール														19:45 スクール														19:45 スクール														19:45 スクール														19:45 スクール														19:45 スクール														19:45 スクール														19:00																												
20:00	20:15~20:45 パワーダンス 1.2m 多賀 久江														20:15~20:45 アクアピクス 1.2m 真尾 美和子														20:30 スクール														20:00~20:30 ハイドロベル 多賀 久江														20:20~20:50 アクアピクス 1.2m 中村 友香														20:00														20:40~21:10 ジョイフロート 2.0m 多賀 久江														21:00~21:30 アクアヌードル 中村 友香														20:00																												
21:00	20:55~21:25 ジョイフロート 2.0m 多賀 久江														20:55~21:25 アクアサーキット 1.2m 真尾 美和子														20:55~21:25 アクアサーキット 1.2m 真尾 美和子														20:55~21:25 アクアサーキット 1.2m 真尾 美和子														20:55~21:25 アクアサーキット 1.2m 真尾 美和子														20:55~21:25 アクアサーキット 1.2m 真尾 美和子														20:55~21:25 アクアサーキット 1.2m 真尾 美和子														20:55~21:25 アクアサーキット 1.2m 真尾 美和子														21:00																												
22:00																																																																																																																																													22:00

休館日

※ご利用コースは変更となる場合がございます。
 ※アクアレッソンの水深は基本的に1.1mとなります。1.1m以外の水深の場合のみ、記載しています。