

# 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

2023年11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	1
9:00	歩行								歩行								歩行									歩行								歩行															
10:00	●9:45～10:15 ウォーキング&ジョギング ★高木																									●9:45～10:15 やさしいアクア 田沼								9:50～コース変更								1.3.5週 角館							
11:00																	★10:00～10:30 はじめてアクア 田沼																	※10:50～11:20 ウォーキング&ジョギング															
12:00																	★12:30～13:00 アクアミット 三笠																	※10:50～11:20 アクアミット															
13:00	★12:45～13:15 アクアピクス 塙								★12:45～13:15 アクアピクス 黒澤								※13:10～13:40 お腹引き締めアクア 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															
14:00	13:25～13:55 ウォーキング&ジョギング 塙																									※13:20～13:50 アクアヌードル 三笠								※13:50～14:20 お腹引き締めアクア 塙															
15:00	歩行								歩行								歩行									歩行								歩行															
16:00	スクール専用時間帯 16:20～18:30								スクール専用時間帯 16:20～18:30								スクール専用時間帯 16:20～18:30								休館日	スクール専用時間帯 16:20～18:30								スクール専用時間帯 15:20～18:30															
17:00																																																	
18:00	歩行								歩行								歩行									歩行								歩行															
19:00																																																	
20:00																																																	
21:00	歩行								歩行								歩行									歩行								歩行															
22:00																																																	
23:00																																																	

**【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

★…時間・内容・担当のいずれかに変更がある箇所に ★マークがついています