

スパ&スポーツ ユア-藤 アクアレッスンスケジュール

2023年11月~

コース	月曜日									火曜日									水曜日									木	金曜日									土曜日									日曜日																																											
	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				↓	↑	↓	↑	↓																		
9:45~10:00					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓									
10:00					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓
11:00					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓
12:00	歩行				↓	↑	↓	↑	↓	歩行				↓	↑	↓	↑	↓	歩行				↓	↑	↓	↑	↓	歩行				↓	↑	↓	↑	↓	歩行				↓	↑	↓	↑	↓	歩行				↓	↑	↓	↑	↓	歩行				↓	↑	↓	↑	↓	歩行				↓	↑	↓	↑	↓	歩行				↓	↑	↓	↑	↓	歩行				↓	↑	↓	↑	↓
13:00					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓
14:00					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓
15:00					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓
16:00	A・B				↓	↑	↓	↑	↓	A・B				↓	↑	↓	↑	↓	A・B				↓	↑	↓	↑	↓	A・B				↓	↑	↓	↑	↓	A・B				↓	↑	↓	↑	↓	A・B				↓	↑	↓	↑	↓	A・B				↓	↑	↓	↑	↓	A・B				↓	↑	↓	↑	↓	A・B				↓	↑	↓	↑	↓	A・B				↓	↑	↓	↑	↓
17:00	C				↓	↑	↓	↑	↓	C				↓	↑	↓	↑	↓	C				↓	↑	↓	↑	↓	C				↓	↑	↓	↑	↓	C				↓	↑	↓	↑	↓	C				↓	↑	↓	↑	↓	C				↓	↑	↓	↑	↓	C				↓	↑	↓	↑	↓	C				↓	↑	↓	↑	↓									
18:00	D	ED			↓	↑	↓	↑	↓	D	ED			↓	↑	↓	↑	↓	D	ED			↓	↑	↓	↑	↓	D	ED			↓	↑	↓	↑	↓	D	ED			↓	↑	↓	↑	↓	D	ED			↓	↑	↓	↑	↓	D	ED			↓	↑	↓	↑	↓	D	ED			↓	↑	↓	↑	↓	D	ED			↓	↑	↓	↑	↓									
19:00					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓									
20:00	歩行				↓	↑	↓	↑	↓	歩行				↓	↑	↓	↑	↓	歩行				↓	↑	↓	↑	↓	歩行				↓	↑	↓	↑	↓	歩行				↓	↑	↓	↑	↓	歩行				↓	↑	↓	↑	↓	歩行				↓	↑	↓	↑	↓	歩行				↓	↑	↓	↑	↓	歩行				↓	↑	↓	↑	↓									
21:00					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓									
22:00					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓									

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。  
レッスン開始30分前より配布します。

※レッスン開始後5分以降の参加はお断り致します。

※アクアレッションは基本3~4コース使用致します。  
尚、人数によってコース数に変更がございます。

...スイミングスクール    ...成人スイミングスクール    ...ワンポイントレッスン (無料)

★ ... 時間・内容・レッスン名・担当のいずれかにおいて変更があるレッスンに マークがついています。