スパ&スポーツ ユアー北国分　アクアレッスンスケジュール　２０２４年 4月～

火曜日

25Mプール（1 2 3 4 5 6）

- スクール 10:00 – 12:00
- 16:00 – 17:10
- 17:10 – 18:25
- 18:25 – 19:30
- 19:25 – 22:30まで

多目的プール

- 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
- 13：10～13：40 ★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
- 14：15～14：45 ★アクアビクス 神香
- 20：00～20：30 アクアビクス 澤智徳
- 20：40～21：10 アクアミット 澤智徳

水曜日

25Mプール（1 2 3 4 5 6）

- スクール
- 16:00 – 17:10 ☆
- 17:10 – 18:25
- 18:25 – 19:30
- 19:25 – 22:30まで

多目的プール

- 10：15～10：45 ★アクアミット 吉田由美子
- 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
- 12：15～12：45 ★フィンパワービクス 多賀久江
- 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
- 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
- 20：40～21：10 アクアビクス 菅野博美

木曜日

25Mプール（1 2 3 4 5 6）

- スクール
- 16:00 – 18:25
- 20:35
- 19:25 – 22:30まで

多目的プール

- 10：30～11：00 ★アイチ&スイムウォーク 林晶子
- 11：10～11：40 ★ウォーキング&ストレッチ 林晶子
- 12：45～13：15 ★アクアヌードル 土屋渉
- 13：25～13：55 ★アクアミット 黒澤葉子
- 14：05～14：35 ★アクアビクス 黒澤葉子
- 20：00～20：30 お腹引締めアクア 塙雅代
- 20：40～21：10 アクアビクス 塙雅代

金曜日

25Mプール（1 2 3 4 5 6）

- スクール
- 16:00 – 17:10
- 18:25 – 19:30
- 19:25 – 22:30まで

多目的プール

- 10：55～11：25 ★パワーウォーキング 多賀久江
- 11：35～12：05 ★アクアビクス 多賀久江
- 12：15～12：45 ★お腹引締めアクア 多賀久江
- 13：25～13：55 ★アクアヌードル 田沼栄一
- 14：05～14：35 ★AQUA　ZUMBA® 田沼栄一
- 20：00～20：30 AQUA　ZUMBA® AKEMI

土曜日

25Mプール（1 2 3 4 5 6）

- 9:15 – 10:30 スクール
- スクール 12:00 – 14:00
- 15:00 – 16:10
- 17:25 – 21:45まで

多目的プール

- スクール
- 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）
- 13：25～13：55 ★ウォーキング&ジョギング 多賀久江
- 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

日曜日

25Mプール（1 2 3 4 5 6）

多目的プール

- 10：00～10：30 ★アクアビクス 渡邊綾
- 10：40～11：10 ★ウォーキング&ジョギング 橋場幸恵
- 11：20～11：50 ★アクアサーキット 橋場幸恵
- 15：35～16：05 アクアミット 稲葉みちる
- 16：15～16：45 アクアビクス 稲葉みちる

※　★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