

スパ&スポーツ ユア-我孫子 アクアレックススケジュール

2024年10月～

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	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																																																		
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														9:00 スクール														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														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														11:00
12:00	スクール														PS														12:00~12:30 アクアピクス 細谷 香苗														12:00~12:30 アクアピクス 細谷 香苗														11:45 スクール														11:45 スクール														12:00														
13:00	スクール														12:25~12:55 やさしいアクア kiyomi														12:25~12:55 アクアZUMBA® 田沼 栄一														12:25~12:55 アクアZUMBA® 田沼 栄一														11:45 スクール														11:45 スクール														12:00														
14:00	スクール														13:05~13:35 週替わりレッスン kiyomi														12:40~13:10 お楽しみ泳ぎアクア 1.2m kiyomi														13:00 スクール														13:05~13:35 ウォーキング&ジョギング 三笠 智恵子														11:00 スクール														11:00 スクール														13:00
15:00	スクール														13:20~13:50 アクアブートキャンプ 田沼 栄一														13:20~13:50 スクールの														13:20~13:50 パワーダンス 高橋 映古														11:00 スクール														11:00 スクール														13:00														
16:00	スクール														14:00 スクール														14:00 スクール														14:00 スクール														11:00 スクール														11:00 スクール														13:00														
17:00	スクール														14:45 スクール														14:00~14:30 ウォーキング&ストレッチ 高橋 映古														13:45~14:15 アクアピクス 三笠 智恵子														11:00 スクール														11:00 スクール														13:00														
18:00	スクール														15:15 スクール														15:15 スクール														15:15 スクール														13:45 スクール														13:45 スクール														13:00														
19:00	スクール														15:15 スクール														15:15 スクール														15:15 スクール														13:45 スクール														13:45 スクール														13:00														
20:00	スクール														17:30 スクールで一部利用させていただきます。														17:30 スクール														17:30 スクール														13:45 スクール														13:45 スクール														13:00														
21:00	スクール														18:30 スクール														18:30 スクール														18:30 スクール														13:45 スクール														13:45 スクール														13:00														
22:00	スクール														19:45 スクール														19:45 スクール														19:45 スクール														13:45 スクール														13:45 スクール														13:00														
	スクール														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														20:10~20:40 アクアピクス 1.2m 中村 友香														13:45 スクール														13:45 スクール														13:00														
	スクール														20:55~21:25 シャローフロート 1.2m 多賀 久江														20:55~21:25 アクアサーキット 1.2m 真尾 美和子														20:40~21:10 シャローフロート 1.2m 多賀 久江														20:50~21:20 アクアヌードル 中村 友香														13:45 スクール														13:45 スクール														13:00

休館日

1・3・5週目
アクアヌードル
2・4週目
ウォーキング&ストレッチ

1・3・5週目
担当: AKEMI
2・4週目
担当: 多賀 久江

1・3・5週目
アクアZUMBA®
担当: AKEMI
2・4週目
シャローフロート 1.2m
担当: 多賀 久江

※ご利用コースは変更となる場合がございます。

※アクアレックスの水深は基本的に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。