

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

2024年10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								●10:00~10:30 アクアレックス 植村(有)																							
11:00																																										※10:50~11:20 パワーウォーキング 多賀																							
12:00	★12:45~13:15 アクアレックス 塙								★12:45~13:15 アクアレックス 黒澤								★12:30~13:00 アクアミット 三笠									★12:40~13:10 やさしいアクア 三笠								★13:10~13:40 アクアレックス 塙								11:30~12:00 パワーダンス 多賀																							
13:00	13:25~13:55 ウォーキング&ジョギング 塙																※13:10~13:40 お腹引き締めアクア 三笠									※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																															
14:00																									休 館 日																																								
15:00																																																																	
16:00																																																																	
17:00	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																	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																							
18:00																																																																	
19:00																																																																	
20:00																																																																	
21:00																																																																	
22:00																																																																	
23:00																																																																	

2.4週のみ
レッスン実施

【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
 ●…当日9:00よりプールサイド
 ★…レッスン開始30分前よりプールサイド

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