

スパ&スポーツユア-北国分 アクアレックススケジュール 2025年1月~

コース	火曜日						水曜日						木曜日						金曜日						土曜日						日曜日						コース						
	25Mプール			多目的プール			25Mプール			多目的プール			25Mプール			多目的プール			25Mプール			多目的プール			25Mプール			多目的プール															
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	
9:00																																											9:00
10:00																																											10:00
11:00																																											11:00
12:00																																											12:00
13:00																																											13:00
14:00																																											14:00
15:00																																											15:00
16:00																																											16:00
17:00																																											17:00
18:00																																											18:00
19:00																																											19:00
20:00																																											20:00
21:00																																											21:00
22:00																																											22:00
	22:30まで						22:30まで						22:30まで						22:30まで						21:45まで																		
	エアロビクス系						筋力トレーニング系						筋力トレーニング系						リラクゼーション・調整系						リラクゼーション・調整系																		

- ※ ★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名様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がございます。

★時間・内容などに変更がある内容に★マークがついています。