

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														11:45~12:15 アイチ 1.2m 田沼 栄一														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														12:40~13:10 お楽しみ泳ぎアクア 1.2m kiyomi														12:25~12:55 アクアZUMBA® 田沼 栄一														13:05~13:35 ウォーキング&ジョギング 三笠 智恵子														11:15~11:45 アクアピクス 三笠 智恵子														11:55~12:25 適替わりレッスン 三笠 智恵子														13:00																												
14:00	スクール														13:05~13:35 適替わりレッスン kiyomi														13:20~13:50 アクアブートキャンプ 田沼 栄一														13:05~13:35 ウォーキング&ジョギング 三笠 智恵子														13:45~14:15 アクアピクス 三笠 智恵子														11:15~11:45 アクアピクス 三笠 智恵子														11:55~12:25 適替わりレッスン 三笠 智恵子														14:00																												
15:00	スクール														1・3・5週目 アクアZUMBA® 2・4週目 パワーダンス														14:00 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 スクール														11:15~11:45 アクアピクス 三笠 智恵子														11:55~12:25 適替わりレッスン 三笠 智恵子														15:00																												
16:00	スクール														14:45 スクール														15:15 スクール														15:15 スクール														15:15 スクール														15:15 スクール														15:00~15:30 アクアピクス														16:00																												
17:00	スクール														17:30 スクール														17:30 スクール														17:30 スクール														17:30 スクール														17:30 スクール														16:00 適替わりレッスン														17:00																												
18:00	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														17:30 スクール														17:30 スクール														17:30 スクール														17:00 スクールで一部利用させていただきます。														18:00														
19:00	スクール														18:30 スクール														18:30 スクール														18:30 スクール														18:30 スクール														18:30 スクール														18:30 スクール														18:00 スクールで一部利用させていただきます。														19:00														
20:00	スクール														19:45 スクール														19:45 スクール														19:45 スクール														19:45 スクール														19:45 スクール														19:00 スクール														19:00 スクール														20:00														
21:00	スクール														20:15~20:45 パワーダンス 1.2m 多賀 久江														20:30 スクール														20:15~20:45 アクアピクス 1.2m 眞尾 美和子														20:40~21:10 シャローフロート 1.2m 多賀 久江														20:10~20:40 アクアピクス 1.2m 中村 友香														20:50~21:20 アクアヌードル 中村 友香														20:00 スクール														20:00 スクール														21:00
22:00	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 眞尾 美和子														20:55~21:25 アクアサーキット 1.2m 眞尾 美和子														20:55~21:25 シャローフロート 1.2m 多賀 久江														20:55~21:25 シャローフロート 1.2m 多賀 久江														20:55~21:25 シャローフロート 1.2m 多賀 久江														20:00 スクール														20:00 スクール														22:00

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。

スパ&スポーツ ユア-我孫子 アクアレックススケジュール

2025年4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																										
	2.5Mプール							可動床プール	2.5Mプール							可動床プール	2.5Mプール							可動床プール	2.5Mプール							可動床プール			2.5Mプール							可動床プール																																			
	1	2	3	4	5	6	7									1	2	3	4	5	6	7									1	2	3	4	5	6	7											1	2	3	4	5	6	7									1	2	3	4	5	6	7								
8:00	スクール								スクール								スクール										9:00 営業開始								9:00 営業開始																																										
9:00	スクール								スクール								スクール										9:30 スクール								9:00 キッズファミリーコース専用																																										
10:00	スクール								スクール								スクール										10:15 キッズファミリーコース専用								10:00 キッズファミリーコース専用																																										
11:00	スクール								スクール								スクール										11:00 スクール								11:00 スクール																																										
12:00	スクール								スクール								スクール										11:35 スクール								11:15～11:45 アクアピクス 三笠 智恵子																																										
13:00	スクール								スクール								スクール										11:45 アクアピクス 1.2m 黒澤 葉子								11:55～12:25 適替わりレッスン 三笠 智恵子																																										
14:00	スクール								スクール								スクール										12:00 アクアピクス 1.2m 黒澤 葉子								12:20～12:50 アクアピクス 1.2m 黒澤 葉子																																										
15:00	スクール								スクール								スクール										12:50								12:50																																										
16:00	スクール								スクール								スクール										13:45								13:05～13:35 ウォーキング&ジョギング 三笠 智恵子																																										
17:00	スクール								スクール								スクール										13:45								13:20～13:50 パワーダンス 高橋 映古																																										
18:00	スクール								スクール								スクール										14:00								13:45～14:15 アクアピクス 三笠 智恵子																																										
19:00	スクール								スクール								スクール										14:00								14:00～14:30 ウォーキング&ストレッチ 高橋 映古																																										
20:00	スクール								スクール								スクール										15:15								15:00～15:30 アクアピクス																																										
21:00	スクール								スクール								スクール										16:00								15:40～16:10 適替わりレッスン																																										
22:00	スクール								スクール								スクール										17:30								17:30																																										

休館日

1・3・5週目
アクアZUMBA®
2・4週目
パワーダンス

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
ハイドロベル
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。