

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	8	7	6	5	4	3	2	1	
9:00	歩行								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 瑞																
13:00																																										★12:45~13:15 アクアレックス 黒澤																
14:00																																										★13:10~13:40 アクアレックス 瑞																
15:00																																										※13:50~14:20 お腹引き締めアクア 瑞																
16:00	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								休 館 日	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								歩行																
17:00																																																										
18:00																																																										
19:00																																																										
20:00																																																										
21:00																																																										
22:00																																																										
23:00																																																										
24:00																																																										

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
ごできません。

◎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

スパ&スポーツ ユアー習志野 プールご利用コース・アクアレッスンスケジュール

2025年4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	歩行								歩行								歩行									歩行								歩行															
11:00	歩行								歩行								歩行									歩行								歩行															
12:00	歩行								歩行								歩行									歩行								歩行															
13:00	歩行								歩行								歩行									歩行								歩行															
14:00	歩行								歩行								歩行									歩行								歩行															
15:00	歩行								歩行								歩行									歩行								歩行															
16:00	歩行								歩行								歩行									歩行								歩行															
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	歩行								歩行								歩行									歩行								歩行															
19:00	歩行								歩行								歩行									歩行								歩行															
20:00	歩行								歩行								歩行									歩行								歩行															
21:00	歩行								歩行								歩行									歩行								歩行															
22:00	歩行								歩行								歩行									歩行								歩行															

休館日

2.4週のみ
レッスン実施

【アクアレッション予約方法】
 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。

◎各アクアレッション開始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。

★…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

…アクアレッション …スクール