

スパ&スポーツユアー北国分 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						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。

スパ&スポーツユア-北国分 アクアレッスンスケジュール 2025年4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																																													
10:00																																													10:00~10:30 ★アクアピクス 渡邊綾
11:00																																													10:15~10:45 ★アクアミット 吉田由美子 10:55~11:25 ★お腹引締めアクア 多賀久江 11:35~12:05 ★アクアピクス 多賀久江 12:15~12:45 ★パワーダンス 多賀久江
12:00																																													12:00~12:30 ★アクアピクス 菅野博美 12:30~13:00 ★アクアピクス 菅野博美 12:45~13:15 ★ジョイフロート 多賀久江(2.O.M)
13:00																																													13:05~13:35 ★やさしいアクア 立石正美 13:45~14:15 ★ハイドロトーン(有料) 立石正美
14:00																																													13:05~13:35 ★アクアピクス 黒澤葉子 13:25~13:55 ★アクアミット 黒澤葉子 14:05~14:35 ★アクアピクス 黒澤葉子
15:00																																													12:05~12:35 ★パワーダンス 多賀久江 12:35~13:05 ★アクアピクス 多賀久江 12:45~13:15 ★ジョイフロート 多賀久江(2.O.M) 13:25~13:55 ★ウォーキング&ジョギング 多賀久江
16:00																																													14:05~14:35 ★AQUA ZUMBA® 田沼栄一
17:00																																													15:05~15:35 ★アクアピクス 黒澤葉子 15:35~16:05 ★アクアミット 黒澤葉子
18:00																																													16:05~16:35 ★アクアピクス 黒澤葉子 16:35~17:05 ★アクアミット 黒澤葉子
19:00																																													17:05~17:35 ★アクアピクス 黒澤葉子 17:35~18:05 ★アクアミット 黒澤葉子
20:00																																													18:05~18:35 ★アクアピクス 黒澤葉子 18:35~19:05 ★アクアミット 黒澤葉子
21:00																																													19:05~19:35 ★アクアピクス 黒澤葉子 19:35~20:05 ★アクアミット 黒澤葉子
22:00																																													20:05~20:35 ★アクアピクス 黒澤葉子 20:35~21:05 ★アクアミット 黒澤葉子

エアロピクス系

筋力トレーニング系

筋力トレーニング系

その他のコンディショニング系

※ ★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もございます。