スパ&スポーツ　ユアー蕨　アクアレッスンスケジュール

2024年10月～

月曜日

コース　25M　1 2 3 4 5 6 7 8 9

9:00
- 9：30~9：45 プチウォーキング〈定員40名〉 澤　智徳
- 9：45~10：00 ウォーキング&ストレッチ<定員40名> 神　香
- 10：10~10：40 アクアミット <定員30名> 神　香

10:00
- 9：50~10：20 やさしいアクア 〈定員40名〉 澤　智徳

11:00
- レディース 10：25~11：25 11：30~12：30

12:00
- 12：35~13：05 アクアビクス <定員40名> 小池　朝子
- 13：15~13：45 アクアヌードル <定員30名> 小池　朝子

13:00
- フレッシュ 13：50~14：50

14:00

15:00

16:00
- A・B

17:00
- C
- D
- ED

18:00

19:00

20:00
- 20：00~20：30 アクアミット <定員30名> 小池　朝子
- 20：40~21：10 アクアビクス <定員40名> 小池　朝子

21:00

22:00

22:30

歩行　立止可

火曜日

コース　25M　1 2 3 4 5 6 7 8 9

9:00
- 9：30~9：45 プチウォーキング〈定員40名〉 澤　智徳
- 9：50~10：20 やさしいアクア 〈定員40名〉 澤　智徳

10:00
- レディース 10：25~11：25 11：30~12：30

11:00
- スクール 親子教室 11：00~12：00

12:00
- 12：35~13：05 アクアビクス <定員40名> 小池　朝子
- 13：15~13：45 アクアヌードル <定員30名> 小池　朝子

13:00
- フレッシュ 13：50~14：50

14:00

15:00

16:00
- A・B

17:00
- C
- D
- ED

18:00

19:00

20:00
- F

21:00
- 20：35~21：05 AQUA ZUMBA® <定員40名> 田沼　栄一
- 21：15~21：45 アクアブートキャンプ <定員40名> 田沼　栄一

22:00

22:30

歩行　立止可

水曜日

コース　25M　1 2 3 4 5 6 7 8 9

9:00

10:00

11:00
- スクール 親子教室 11：00~12：00

12:00
- 12：20~12：50 フリーアドバイス
- 13：10~13：40 アクアビクス <定員40名> 髙木　智子
- 13：50~14：20 アクアミット <定員30名> 髙木　智子

13:00

14:00

15:00

16:00
- A・B

17:00
- C
- D
- ED

18:00

19:00
- アダルト 19：30~20：30

20:00
- F

21:00
- アダルト 20：30~21：30

22:00

22:30

歩行　立止可

木

休館日

金曜日

コース　25M　1 2 3 4 5 6 7 8 9

9:00
- 9：30~9：45 プチウォーキング<定員40名> 岸本　悠乃
- 9：50~10：20 やさしいアクア <定員40名> 岸本　悠乃

10:00
- レディース 10：25~11：25 11：30~12：30

11:00

12:00

13:00
- フレッシュ 13：50~14：50

14:00

15:00

16:00
- A・B

17:00
- C
- D
- ED

18:00

19:00

20:00
- F

21:00
- 20：35~21：05 アクアミックス <定員40名> 田沼　栄一

22:00

22:30

歩行　立止可

土曜日

コース　25M　1 2 3 4 5 6 7 8 9

9:00
- 9：30~10：00 アクアビクス <定員40名> 田沼　栄一

10:00
- スクール 親子教室 10：30~11：30

11:00

12:00
- 12：45~13：15 フリーアドバイス

13:00

14:00

15:00

16:00
- B7
- A・B

17:00
- C
- D

18:00
- アダルト 18：30~19：30

19:00
- アダルト 19：30~20：30

20:00

21:00

22:00

22:30

歩行　立止可

日曜日

コース　25M　1 2 3 4 5 6 7 8 9

9:00

10:00
- 10：00~10：30 ウォーキング&ストレッチ <定員40名> 和知　まゆら
- 10：40~11：10 アクアビクス <定員40名> 和知　まゆら

11:00

12:00

13:00
- 13：00~13：30 AQUA ZUMBA® <定員40名> 田沼　栄一
- 13：40~14：10 アクアミット <定員30名> 田沼　栄一
- 1・3・5週
- アクアブートキャンプ <定員40名> 田沼　栄一
- 2・4週

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

22:30

歩行　立止可

アクアビクス系

リラクゼーション・調整系

筋力トレーニング系

レッスンは全て予約制です

プールサイドにて予約ゴムを配布します。
レッスン開始**30分前**より配布します。

※レッスン開始後5分以降の参加はお断り致します。

※アクアレッスンは基本3~4コース使用致します。
尚、人数によってコース数に変更がございます。

…スイミングスクール　…成人スイミングスクール　…ワンポイントレッスン（無料）

☆ ・・・ 時間・内容・レッスン名・担当のいずれかにおいて変更があるレッスンに★マークがついています。

スパ&スポーツ　ユアー蕨　アクアレッスンスケジュール

2025年4月～

月曜日

- 9：45～10：00　ウォーキング&ストレッチ<定員40名>　神　香
- 10：10～10：40　アクアミット　<定員30名>　神　香
- 歩行
- A・B
- C
- D
- ED
- 20：00～20：30　アクアミット　<定員30名>　小池　朝子
- 20：40～21：10　アクアビクス　<定員40名>　小池　朝子

火曜日

- 9：30～9：45　プチウォーキング〈定員40名〉　澤　智徳
- 9：50～10：20　やさしいアクア　〈定員40名〉　澤　智徳
- レディース　10：25～11：25　11：30～12：30
- 12：35～13：05　アクアビクス　<定員40名>　小池　朝子
- 13：15～13：45　アクアヌードル　<定員30名>　小池　朝子
- フレッシュ　13：50～14：50
- 歩行
- A・B
- C
- D
- ED
- F
- 20：35～21：05　AQUA ZUMBA®　<定員40名>　田沼　栄一
- 21：15～21：45　アクアブートキャンプ　<定員40名>　田沼　栄一

水曜日

- 12：20～12：50　フリーアドバイス
- 13：10～13：40　アクアビクス　<定員40名>　髙木　智子
- 13：50～14：20　アクアミット　<定員30名>　髙木　智子
- スクール　親子教室　11：00～12：00
- フレッシュ　13：50～14：50
- 歩行
- A・B
- C
- D
- ED
- アダルト　19：30～20：30
- F
- アダルト　20：30～21：30

木曜日

休館日

金曜日

- 9：30～9：45　プチウォーキング<定員40名>　百瀬　佳美
- 9：50～10：20　やさしいアクア　<定員40名>　百瀬　佳美
- レディース　10：25～11：25　11：30～12：30
- フレッシュ　13：50～14：50
- 歩行
- A・B
- C
- D
- ED
- F
- 20：35～21：05　アクアミックス　<定員40名>　田沼　栄一

土曜日

- 9：30～10：00　アクアビクス　<定員40名>　田沼　栄一
- スクール　親子教室　10：30～11：30
- 12：45～13：15　フリーアドバイス
- 歩行
- B7
- A・B
- C
- D
- アダルト　18：30～19：30
- アダルト　19：30～20：30

日曜日

- 10：00～10：30　ウォーキング&ストレッチ　<定員40名>　和知　まゆら
- 10：40～11：10　アクアビクス　<定員40名>　和知　まゆら
- 13：00～13：30　AQUA ZUMBA®　<定員40名>　田沼　栄一
- 13：40～14：10　アクアミット　<定員30名>　田沼　栄一
- 1・3・5週
- 2・4週
- アクアブートキャンプ　<定員40名>　田沼　栄一
- 歩行

アクアビクス系
リラクゼーション・調整系
筋力トレーニング系

レッスンは全て予約制です

プールサイドにて予約ゴムを配布します。
レッスン開始**30分前**より配布します。

※レッスン開始後5分以降の参加はお断り致します。

※アクアレッスンは基本3～4コース使用致します。
尚、人数によってコース数に変更がございます。

…スイミングスクール　…成人スイミングスクール　…ワンポイントレッスン（無料）

☆ ・・・ 時間・内容・レッスン名・担当のいずれかにおいて変更があるレッスンに★マークがついています。