

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 | | | | | | | | | | | |
|-------|-------------------------------------|--|--|--|--|--|--|---|--|--|--|--|--|--|---------------------------------------|--|--|--|--|--|--|-------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--------|--|--|--|--|--|--|--------|---|--|--|--|--|--|--------|-------|--|--|--|--|--|--------|--|--|--|--|--|
| | 25Mプール | | | | | | | 可動床プール | | | | | | | 25Mプール | | | | | | | 可動床プール | | | | | | | 25Mプール | | | | | | | 可動床プール | | | | | | | 25Mプール | | | | | | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | 9:30 スクール | | | | | | | 9:00 | | | | | | | 9:00 | | | | | | | | | | | |
| 10:00 | 10:00 スクール | | | | | | | 10:00 スクール | | | | | | | 10:00 スクール | | | | | | | 10:00 スクール | | | | | | | | 10:00 スクール | | | | | | | キッズファミリー コース専用 | | | | | | | 10:00 | | | | | | | | | | | |
| 11:00 | 11:00 スクール | | | | | | | 10:45 スクール | | | | | | | 11:45 スクール | | | | | | | 11:45 スクール | | | | | | | | 11:00 スクール | | | | | | | 11:00 | | | | | | | 11:00 | | | | | | | | | | | |
| 12:00 | 12:00 | | | | | | | 12:00 PS | | | | | | | 12:00 スクール | | | | | | | 12:00 スクール | | | | | | | | 11:45 スクール | | | | | | | 11:45 | | | | | | | 12:00 | | | | | | | | | | | |
| 13:00 | 12:25~12:55 やさしいアクア kiyomi | | | | | | | 12:25~12:30 アクアピクス kiyomi | | | | | | | 12:25~12:55 アクアZUMBA® 田沼 栄一 | | | | | | | 12:25~12:55 アクアZUMBA® 田沼 栄一 | | | | | | | | 11:35 11:40~12:10 アクアミット 1.2m 黒澤 葉子 | | | | | | | 11:15~11:45 アクアピクス 三笠 智恵子 | | | | | | | 11:00 | | | | | | | | | | | |
| 14:00 | 13:05~13:35 週替わりレッスン kiyomi | | | | | | | 12:40~13:10 お腹引き締めアクア 1.2m kiyomi | | | | | | | 13:00 スクール | | | | | | | 13:00 調整中 | | | | | | | | 12:20~12:50 アクアピクス 1.2m 黒澤 葉子 | | | | | | | 11:55~12:25 週替わりレッスン 三笠 智恵子 | | | | | | | 12:00 | | | | | | | | | | | |
| 15:00 | 15:15 | | | | | | | 15:15 | | | | | | | 15:15 | | | | | | | 15:15 | | | | | | | | 12:50 | | | | | | | 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 | | | | | | | 13:00 | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | 15:15 | | | | | | | 15:15 | | | | | | | 15:15 | | | | | | | 15:15 | | | | | | | | 13:45 | | | | | | | 1・3・5週目 担当: AKEMI 2・4週目 担当: 多賀 久江 | | | | | | | 14:00 | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | 16:00 | | | | | | | 16:00 | | | | | | | 16:00 | | | | | | | 16:00 | | | | | | | | 16:00 | | | | | | | 15:00~15:30 アクアピクス | | | | | | | 15:00 | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | 17:30 スクールで一部利用させて 頂きます。 | | | | | | | 17:30 スクール | | | | | | | 17:30 スクール | | | | | | | 17:30 スクール | | | | | | | | 16:00 | | | | | | | 15:40~16:10 週替わりレッスン | | | | | | | 16:00 | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | 18:30 | | | | | | | 18:30 | | | | | | | 18:30 | | | | | | | 18:30 | | | | | | | | 17:00 | | | | | | | 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 | | | | | | | 17:00 | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | 19:45 | | | | | | | 19:45 | | | | | | | 19:45 | | | | | | | 19:45 | | | | | | | | 19:00 | | | | | | | ★ | | | | | | | 18:00 | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | 20:15~20:45 パワーダンス 1.2m 多賀 久江 | | | | | | | 20:15~20:45 アクアピクス 1.2m 眞尾 美和子 | | | | | | | 20:30 | | | | | | | 20:00~20:30 ハイドロベル 多賀 久江 | | | | | | | | 20:00 | | | | | | | ※ご利用コースは変更となる場合がございます。 | | | | | | | 20:00 | | | | | | | | | | | |
| 22:00 | 20:55~21:25 ハイドロベル 多賀 久江 | | | | | | | 20:55~21:25 アクアサーキット 1.2m 眞尾 美和子 | | | | | | | 20:40~21:10 シャローフロード 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 | | | | | | | ※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。 | | | | | | | 21:00 | | | | | | | | | | | |

休館日

■ ...歩行専用コース
 ↓ ...25mスイム専用コース
 ↶ ...50mスイム専用コース
 ★...時間・内容・担当のいずれかに変更があります。