

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

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	8	7	6	5	4	3	2
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 アクアヌードル 田沼								9:50~コース変更								●10:00~10:30 アクアピクス 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 アクアピクス 塙								★12:45~13:15 アクアピクス 黒澤								★12:30~13:00 アクアミット 三笠									★12:40~13:10 やさしいアクア 三笠								★13:10~13:40 アクアピクス 塙								11:30~12:00 パワーダンス 多賀														
13:00	13:25~13:55 ウォーキング&ジョギング 塙																※13:10~13:40 お腹引き締めアクア 三笠									※13:20~13:50 アクアヌードル 三笠								※13:50~14:20 お腹引き締めアクア 塙																						
14:00	歩行								歩行								歩行									歩行								歩行								歩行														
15:00	歩行								歩行								歩行									歩行								歩行								歩行														
16:00	歩行								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								歩行														
18:00	歩行								歩行								歩行									歩行								歩行								歩行														
19:00	歩行								歩行								歩行									歩行								歩行								歩行														
20:00	20:40~21:10 アクアピクス 百瀬																									20:20~20:50 アクアピクス 植村(有)																														
21:00	歩行								歩行								歩行									歩行								歩行								歩行														
22:00	歩行								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
ございません。

◎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。

★…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

…アクアレックス …スクール