

スパ&スポーツユア-北国分 アクアレックススケジュール 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												
	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	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	
9:00																																																							
10:00	スクール						10:00 スクール						10:15~10:45 ★アクアミット 吉田由美子						10:30~11:00 ★アイチ&スイムウォーク 林晶子						10:55~11:25 ★パワーウォーキング 多賀久江						9:15 スクール						10:00~10:30 ★アクアピクス 渡邊綾																		
11:00	スクール						スクール						11:05~11:25 ★お腹引締めアクア 多賀久江						11:10~11:40 ★ウォーキング&ストレッチ 林晶子						11:35~12:05 ★アクアピクス 多賀久江						10:30 スクール						10:40~11:10 ★ウォーキング&ジョギング 橋場幸恵																		
12:00	12:05~12:20 ★肩・腰・膝ラク水中体操 菅野博美						12:15~12:45 ★パワーダンス 多賀久江						12:45~13:15 ★アクアヌードル 土屋渉						12:15~12:45 ★お腹引締めアクア 多賀久江						スクール						12:00 12:05~12:35 ★パワーダンス 多賀久江						11:20~11:50 ★アクアサーキット 橋場幸恵																		
13:00	12:30~13:00 ★アクアピクス 菅野博美						13:05~13:35 ★やさしいアクア 立石正美						13:25~13:55 ★アクアミット 黒澤葉子						13:35~14:05 ★ジョイフロート 菅野博美(2. OM)						13:45~14:15 ★アクアヌードル 田沼栄一						12:45~13:15 ★ジョイフロート 多賀久江(2. OM)						13:25~13:55 ★ウォーキング&ジョギング 多賀久江																		
14:00	13:50~14:05 ★プチウォーク 神香						14:15~14:45 ★アクアピクス 神香						14:05~14:35 ★アクアピクス 黒澤葉子						14:05~14:35 ★AQUA ZUMBA® 田沼栄一						14:00						14:00																								
15:00	15:00						15:00						15:00						15:00						15:00						15:00						15:00																		
16:00	16:00						16:00						16:00						16:00						16:00						16:10						16:00						15:35~16:05 アクアミット 稲葉みらる												
17:00	17:10 スクール						17:10 スクール						17:10 スクール						17:10 スクール						17:10 スクール						17:25						16:15~16:45 アクアピクス 稲葉みらる																		
18:00	18:25						18:25						18:25						18:25						18:25						18:25						18:00																		
19:00	19:30						19:30						19:30						19:30						19:30						19:30						19:00																		
20:00	19:25						19:25						19:25						19:25						19:25						19:40~20:10 ★アクアピクス 田沼栄一						19:40~20:10 ★アクアミックス 田沼栄一						※ ★の付いているレッスンは予約制 となります。												
21:00	20:00~20:30 アクアピクス 澤智徳						20:00~20:30 1,3,5週 ジョイフロート (2. OM)						20:00~20:30 お腹引締めアクア 瑠雅代						20:00~20:30 AQUA ZUMBA® AKEMI						20:20~20:50 AQUA ZUMBA® 田沼栄一						※ 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)																								
22:00	20:40~21:10 アクアミット 澤智徳						2,4週 パンデジョング 菅野博美						20:40~21:10 アクアピクス 瑠雅代						21:45まで						21:45まで						※ ご利用コースは変更となる場合も ございます。																								
	22:30まで						22:30まで						22:30まで						22:30まで						22:30まで						22:30まで																								

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

★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。