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。