

スパ&スポーツユアー北国分 アクアレックスンスケジュール 2025年10月～

	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						25Mプール						25Mプール						25Mプール						25Mプール						25Mプール						コース
	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																																					9:00
10:00																																					10:00
11:00																																					11:00
12:00																																					12:00
13:00																																					13:00
14:00																																					14:00
15:00																																					15:00
16:00																																					16:00
17:00																																					17:00
18:00																																					18:00
19:00																																					19:00
20:00																																					20:00
21:00																																					21:00
22:00																																					22:00
	22:30まで						22:30まで						22:30まで						22:30まで						22:30まで						22:30まで						
	エアロビクス系						筋力トレーニング系						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。