

スパ&スポーツ ユア-我孫子 アクアレックススケジュール

2026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												
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7		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																												8:00																																			
9:00	9:00 営業開始																												9:00																																			
9:20~9:50	9:20~9:50 アクアミックス 田沼 栄一																												9:20~9:50																																			
10:00	10:00																												10:00																																			
10:00	10:00																												10:00																																			
10:45	10:45																												10:45																																			
11:00	11:00																												11:00																																			
11:00	11:00																												11:00																																			
11:45	11:45																												11:45																																			
12:00	12:00																												12:00																																			
12:00	12:00																												12:00																																			
12:25~12:55	12:25~12:55 やさしいアクア kiyomi																												12:25~12:55																																			
12:25~12:55	12:25~12:55 アクアピクス kiyomi																												12:25~12:55																																			
12:40~13:10	12:40~13:10 お腹引き締めアクア 1.2m kiyomi																												12:40~13:10																																			
13:00	13:00																												13:00																																			
13:00	13:00																												13:00																																			
13:05~13:35	13:05~13:35 週替わりレッスン kiyomi																												13:05~13:35																																			
13:20~13:50	13:20~13:50 パワーダンス 田沼 栄一																												13:20~13:50																																			
13:20~13:50	13:20~13:50 ウォーキング&ストレッチ 高橋 映古																												13:20~13:50																																			
13:45~14:15	13:45~14:15 アクアピクス 三笠 智恵子																												13:45~14:15																																			
14:00	14:00																												14:00																																			
14:00	14:00																												14:00																																			
14:00~14:30	14:00~14:30 ウォーキング&ストレッチ 高橋 映古																												14:00~14:30																																			
14:45	14:45																												14:45																																			
15:00	15:00																												15:00																																			
15:00	15:00																												15:00																																			
15:15	15:15																												15:15																																			
15:15	15:15																												15:15																																			
15:40~16:10	15:40~16:10 週替わりレッスン																												15:40~16:10																																			
16:00	16:00																												16:00																																			
16:00	16:00																												16:00																																			
17:00	17:00																												17:00																																			
17:00	17:00																												17:00																																			
17:30	17:30																												17:30																																			
17:30	17:30																												17:30																																			
18:00	18:00																												18:00																																			
18:00	18:00																												18:00																																			
18:30	18:30																												18:30																																			
18:30	18:30																												18:30																																			
19:00	19:00																												19:00																																			
19:00	19:00																												19:00																																			
19:45	19:45																												19:45																																			
19:45	19:45																												19:45																																			
20:00	20:00																												20:00																																			
20:00	20:00																												20:00																																			
20:15~20:45	20:15~20:45 パワーダンス 多賀 久江																												20:15~20:45																																			
20:15~20:45	20:15~20:45 アクアピクス 1.2m 眞尾 美和子																												20:15~20:45																																			
20:50~21:20	20:50~21:20 アクアミックス 中村 友香																												20:50~21:20																																			
20:50~21:20	20:50~21:20 アクアサーキット 1.2m 眞尾 美和子																												20:50~21:20																																			
21:00	21:00																												21:00																																			
21:00	21:00																												21:00																																			
22:00	22:00																												22:00																																			
22:00	22:00																												22:00																																			

休館日

1・3・5週目
アクアZUMBA®
2・4週目
パワーダンス

1・3・5週目
担当：AKEMI
2・4週目
担当：多賀 久江

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

■ ...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。

※ご利用コースは変更となる場合がございます。
 ※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。