スパ&スポーツ ユアー習志野　プールご利用コース・アクアレッスンスケジュール

2026年4月～

月曜日

歩行

●9:45～10:15
ウォーキング＆ジョギング
高木

★12:45～13:15
アクアビクス
塙

13:25～13:55
ウォーキング＆ジョギング
塙

スクール専用時間帯
☆16:30～19:00

歩行

火曜日

歩行

★12:40～13:10
アクアビクス
黒澤

13:20～13:50
ウォーキング＆ジョギング
黒澤

スクール専用時間帯
☆16:30～19:00

歩行

水曜日

歩行

●10:00～10:30
はじめてアクア
田沼

10:40～11:10
アクアFit
田沼

★12:30～13:00
アクアミット
三笠

※13:10～13:40
お腹引き締めアクア
三笠

スクール専用時間帯
☆16:30～19:00

歩行

木曜日

休館日

金曜日

歩行

●9:45～10:15
アクアヌードル
田沼

★12:40～13:10
やさしいアクア
三笠

※13:20～13:50
アクアヌードル
三笠

スクール専用時間帯
☆16:30～19:00

歩行

土曜日

歩行

9:50～コース変更

★13:10～13:40
アクアビクス
塙

※13:50～14:20
お腹引き締めアクア
塙

スクール専用時間帯
☆15:20～19:00

歩行

日曜日

歩行

●10:00～10:30
アクアビクス
植村(有)

※10:50～11:20
パワーウォーキング
多賀

11:30～12:00
パワーダンス
多賀

2.4週のみ
レッスン実施

歩行

歩行

【アクアレッスン予約方法】

レッスン開始時間の記号をご確認下さい。
※…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。

◎各アクアレッスン開始5分前よりコースセッティングを開始させて頂きます。

◎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。

…アクアレッスン　…スクール

☆…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