スパ&スポーツ ユアー北国分　アクアレッスンスケジュール　２０２６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 1 2 3 4 5 6	多目的プール	25Mプール 1 2 3 4 5 6	多目的プール	25Mプール 1 2 3 4 5 6	多目的プール	25Mプール 1 2 3 4 5 6	多目的プール	25Mプール 1 2 3 4 5 6	多目的プール	25Mプール 1 2 3 4 5 6	多目的プール	
9:00									9:15 スクール				9:00
10:00	スクール	10:00 スクール	スクール	10：15～10：45 ★アクアミット 吉田由美子 10：55～11：25 ★お腹引締めアクア 多賀久江	スクール	10：30～11：00 ★アイチ＆スイムウォーク 林晶子	スクール	10：55～11：25 ★パワーウォーキング 多賀久江	10:30	スクール		10：00～10：30 ★アクアビクス 渡邉綾 10：40～11：10 ★ウォーキング＆ジョギング 橋場幸恵	10:00
11:00				11：35～12：05 ★アクアビクス 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 ★アクアビクス 多賀久江	スクール	12:00		11：20～11：50 ★アクアサーキット 橋場幸恵	11:00
12:00		12:00 12：05～12：20 ★肩・腰・膝ラク水中体操 菅野博美 12：30～13：00 ★アクアビクス 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		12：05～12：35 ★パワーダンス 多賀久江 12：45～13：15 ★ジョイフロート 多賀久江（2．0M）			12:00
13:00		13：10～13：40 ★ジョイフロート 菅野博美（2．0M） 13：50～14：05 ★プチウォーク 神香		13：15～13：45 ★やさしいアクア 立石正美 13：55～14：25 ★ハイドロトーン(有料) 立石正美		13：25～13：55 ★アクアミット 黒澤葉子		13：25～13：55 ★アクアヌードル 田沼栄一		13：25～13：55 ★ウォーキング＆ジョギング 多賀久江			13:00
14:00		14：15～14：45 ★アクアビクス 神香				14：05～14：35 ★アクアビクス 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	スクール		15：35～16：05 アクアミット 稲葉みちる	15:00
16:00	16:00		16:00		16:00		16:00		16:10			16：15～16：45 アクアビクス 稲葉みちる	16:00
17:00	17:10	スクール		スクール	17:10	スクール	17:10	スクール		17:25			17:00
18:00	18:25		18:25		18:25		18:25						18:00
19:00	19:30	19:25	19:30	19:25		19:25	19:30	19:25					19:00
20:00					20:35	☆ 20：00～20：30 アクアビクス 塙雅代		20：00～20：30 AQUA　ZUMBA® AKEMI					20:00
21:00									21:45まで				21:00
22:00													22:00
	22:30まで		22:30まで		22:30まで		22:30まで						

※ ★の付いているレッスンは予約制となります。

※ レッスン予約はお1人様2レッスンとさせていただきます。
（電話予約は１本のみ）

※ ご利用コースは変更となる場合もございます。

🟨	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
🟪	その他のコンデショニング系

☆: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。