

スパ&スポーツ ユア-我孫子 特別アクアレックススケジュール 2021年4月1日(木)～

		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	25Mプール							可動床プール	25Mプール							可動床プール	コース																
	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		1	2	3	4	5	6	7			1	2	3	4	5	6	7									
8:00																																	9:00 営業開始								9:00 営業開始								8:00																
9:00																																																	9:00								9:00								
10:00	10:00								10:00								10:00								10:00								10:00								10:00								10:00								10:00								
11:00	スクール								スクール								スクール								スクール								スクール								スクール								スクール								11:00								
12:00	12:00								12:00								12:00								12:00								12:00								12:00								12:00								12:00								
13:00	12:25~12:55 やさしいアクア kiyomi								12:00~12:30 アクアピクス kiyomi								12:00~12:30 アクアピクス 細谷 香苗								12:25~12:55 アクアZUMBA® 田沼 栄一								12:20~12:50 アクアピクス 1.2m 黒澤 葉子								11:45								11:00																
14:00	13:05~13:35 週替わりレッスン kiyomi								12:40~13:10 お腹引きしめアクア kiyomi								12:40~13:10 アクアミット 細谷 香苗								13:05~13:35 ウォーキング&ジョギング 三笠 智恵子								12:50								11:15~11:45 アクアピクス 担当交替わり								11:00																
15:00	15:15								15:15								15:15								15:15								15:15								15:15								15:15								15:00								
16:00	15:15								15:15								15:15								15:15								15:15								15:15								15:15								15:15								15:00
17:00	17:45								17:45								17:45								17:45								17:45								17:45								17:45								17:45								16:00
18:00	17:45								17:45								17:45								17:45								17:45								17:45								17:45								17:45								16:00
19:00	19:45								19:45								19:45								19:45								19:45								19:45								19:45								19:45								17:00
20:00	19:45								19:45								19:45								19:45								19:45								19:45								19:45								19:45								17:00
21:00	20:15~20:45 パワーダンス 1.2m 多賀 久江								20:15~20:45 アクアピクス 1.2m 眞尾 美和子								20:00~20:30 ハイドロベル 多賀 久江								20:20~20:50 アクアピクス 1.2m 立石 正美								20:00								15:00~15:30 週替わりレッスン 15:40~16:10 週替わりレッスン								18:00																
22:00	20:55~21:25 1・3・5週目 ジョイフロート 2.0m 2・4週目 お腹引き締めアクア 1.2m 多賀 久江								20:55~21:25 アクアサーキット 1.2m 眞尾 美和子								20:40~21:10 1・3・5週目 ウォーキング&ジョギ ング(ミット) 2・4週目 ジョイフロート 2.0m 多賀 久江								21:00~21:30 アクアヌードル 立石 正美								20:00								1・3・5週目 ウォーキング&ジョギ ング 担当:三笠 智恵子 2・4週目 ジョイフロート(2.0m) 担当:多賀 久江								18:00																

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
三笠 智恵子
2・4週目
調整中

1・3・5週目
お腹引きしめアクア
担当:三笠 智恵子
2・4週目
内容・担当:調整中

1・3・5週目
アクアヌードル
担当:三笠 智恵子
2・4週目
アクアピクス
担当:多賀 久江

1・3・5週目
ウォーキング&ジョギ
ング
担当:三笠 智恵子
2・4週目
ジョイフロート(2.0m)
担当:多賀 久江

※定員数について・・・通常定員の半数+3~5名にしております。

☆・・・時間・内容・担当のいずれかに変更があるレッスンに☆マークがついています。

...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
PS ...パーソナルスイム

※ご利用コースは変更となる場合もございます。
 ※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。