

スパ&スポーツ ユア-我孫子 特別アクアレッスンスケジュール

2021年10月1日(金)～

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													
8:00																																				9:00 営業開始							9:00 営業開始							8:00														
9:00																																											9:30							9:00							9:00							
10:00	10:00							10:00							10:00							10:00							10:00														10:15							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							スクール							キッズファミリーコース専用							10:00
12:00																																											11:45							11:00							11:00							
13:00																																											12:25~12:55							11:45							11:00							
14:00																																											12:25~12:55							11:45							11:00							
15:00																																											12:25~12:55							11:45							11:00							
16:00																																											12:25~12:55							11:45							11:00							
17:00																																											12:25~12:55							11:45							11:00							
18:00																																											12:25~12:55							11:45							11:00							
19:00																																											12:25~12:55							11:45							11:00							
20:00																																											12:25~12:55							11:45							11:00							
21:00																																											12:25~12:55							11:45							11:00							
22:00																																											12:25~12:55							11:45							11:00							

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

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。

...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
 ...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。
 ※アクアレッソンの水深は基本的に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。