

# 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

2022年1月5日(水) ~

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							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	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																																										
9:00																																											9:30							9:00																																			
10:00	10:00							10:00							10:00							10:00							10:00							10:00							10:15							10:15																																			
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							スクール																												
12:00	12:00							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							12:25~12:55 やさしいアクア kiyomi							12:25~12:55 やさしいアクア kiyomi							12:25~12:55 やさしいアクア kiyomi							12:25~12:55 やさしいアクア kiyomi							12:25~12:55 やさしいアクア kiyomi							12:25~12:55 やさしいアクア kiyomi							12:25~12:55 やさしいアクア kiyomi							12:25~12:55 やさしいアクア kiyomi																												
14:00	13:05~13:35 週替わりレッスン kiyomi							13:05~13:35 週替わりレッスン kiyomi							13:05~13:35 週替わりレッスン kiyomi							13:05~13:35 週替わりレッスン kiyomi							13:05~13:35 週替わりレッスン kiyomi							13:05~13:35 週替わりレッスン kiyomi							13:05~13:35 週替わりレッスン kiyomi							13:05~13:35 週替わりレッスン kiyomi							13:05~13:35 週替わりレッスン kiyomi																												
15:00	15:15							15:15							15:15							15:15							15:15							15:15							15:15							15:15							15:15							15:15																					
16:00	16:00							16:00							16:00							16:00							16:00							16:00							16:00							16:00							16:00							16:00							16:00														
17:00	17:30							17:30							17:30							17:30							17:30							17:30							17:30							17:30							17:30							17:30							17:30														
18:00	18:30							18:30							18:30							18:30							18:30							18:30							18:30							18:30							18:30							18:30							18:30							18:30							
19:00	19:45							19:45							19:45							19:45							19:45							19:45							19:45							19:45							19:45							19:45							19:45														
20:00	20:15~20:45 パワーダンス 1.2m 多賀 久江							20:15~20:45 パワーダンス 1.2m 多賀 久江							20:15~20:45 パワーダンス 1.2m 多賀 久江							20:15~20:45 パワーダンス 1.2m 多賀 久江							20:15~20:45 パワーダンス 1.2m 多賀 久江							20:15~20:45 パワーダンス 1.2m 多賀 久江							20:15~20:45 パワーダンス 1.2m 多賀 久江							20:15~20:45 パワーダンス 1.2m 多賀 久江							20:15~20:45 パワーダンス 1.2m 多賀 久江																												
21:00	20:55~21:25 ジョイフロート 2.0m 多賀 久江							20:55~21:25 ジョイフロート 2.0m 多賀 久江							20:55~21:25 ジョイフロート 2.0m 多賀 久江							20:55~21:25 ジョイフロート 2.0m 多賀 久江							20:55~21:25 ジョイフロート 2.0m 多賀 久江							20:55~21:25 ジョイフロート 2.0m 多賀 久江							20:55~21:25 ジョイフロート 2.0m 多賀 久江							20:55~21:25 ジョイフロート 2.0m 多賀 久江							20:55~21:25 ジョイフロート 2.0m 多賀 久江							20:55~21:25 ジョイフロート 2.0m 多賀 久江																					
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  
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。

...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。