

スパ&スポーツ ユア-我孫子 アクアレッスンスケジュール 2022年4月1日～

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		コース																	
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	コース
8:00	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		25Mプール		可動床プール		8:00							
9:00	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		25Mプール		可動床プール		9:00							
10:00	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		25Mプール		可動床プール		10:00							
11:00	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		25Mプール		可動床プール		11:00							
12:00	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		25Mプール		可動床プール		12:00							
13:00	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		25Mプール		可動床プール		13:00							
14:00	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		25Mプール		可動床プール		14:00							
15:00	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		25Mプール		可動床プール		15:00							
16:00	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		25Mプール		可動床プール		16:00							
17:00	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		25Mプール		可動床プール		17:00							
18:00	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		25Mプール		可動床プール		18:00							
19:00	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		25Mプール		可動床プール		19:00							
20:00	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		25Mプール		可動床プール		20:00							
21:00	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		25Mプール		可動床プール		21:00							
22:00	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		25Mプール		可動床プール		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

★・・・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。
 ※ご利用コースは変更となる場合もございます。
 ※アクアレッショ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。