

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

2020年10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	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																										9:30								9:00								9:00															
10:00																										10:15								ファミリーコース専用								キッズファミリーコース専用								10:00							
11:00	スクール								スクール								スクール									10:45								スクール								11:00								11:00							
12:00	12:00								11:45								12:00									11:45								11:35								11:15~11:45								11:00							
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								11:40~12:10 アクアピクス 1.2m 黒澤 葉子								11:55~12:25 アクアピクス 田沼 栄一								12:00							
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								13:00									13:05~13:35 ウォーキング&ジョギング 三笠 智恵子								12:50								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 ウォーキング&ストレッチ 担当:豊田 美樹								13:00							
15:00	1・3・5週目 アクアZUMBA® 2・4週目 パワーダンス								14:00								14:00									13:45								スクール								15:00~15:30 週替わりレッスン								15:00							
16:00	15:15								15:15								15:15									15:15								16:00								15:40~16:10 週替わりレッスン								16:00							
17:00	スクール								スクール								スクール									17:00								スクールで 一部利用させて 頂きます。								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								17:00							
18:00	18:30								18:30								18:30									18:30								19:00								18:00								18:00							
19:00	19:45								19:45								19:45									19:45								20:00								19:00								19:00							
20:00	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								20:30									20:20~20:50 アクアピクス 1.2m 立石 正美								20:00								20:00															
21:00	20:55~21:25 1・3・5週目 ジョイフロート 2.0m 2・4週目 お腹引きしめアクア 1.2m 多賀 久江								20:55~21:25 アクアウォーター 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)1.1m 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								21:00								21:00															
22:00																																																		22:00							

休館日

※定員数について・・・通常定員の半数+3~5名にしております。

休館日

※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
 O P ...ワンポイントレッスン

※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以外水深の場合のみ、記載しています。