

ユアースポーツクラブ船堀 プールご利用コース・特別アクアレッスンスケジュール

2020年10月～

	火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
コース	フリー	レッスン・アクア		フリー	レッスン・アクア		フリー	レッスン・アクア		フリー	レッスン・アクア		フリー	レッスン・アクア		フリー	レッスン・アクア	
9:00																		
10:00																		
11:00			成人 スクール			ベビー			成人 スクール			成人 スクール		ウォーキング& ストレッチ	ベビー			プール ファミリー
12:00																		
13:00						13:10~13:40 アクアピクス 田沼 栄一						13:10~13:40 やさしいアクア 神 香			11:40~12:10 角館 沙矢佳			
14:00																		
15:00		成人 スクール				13:50~14:20 アクアヌードル 田沼 栄一				成人 スクール								
16:00																		
17:00	スクール			スクール			スクール			スクール			スクール					
18:00	18:30			18:30			18:30			18:30			18:30					
19:00																		
20:00	19:15		20:00	19:15	19:30	成人スクール	20:00		20:10~20:40 AQUA ZUMBA® 田沼 栄一	20:00		20:50~21:20 アクア・トキョウ 田沼 栄一	20:00		成人スクール	20:30		
21:00																		
22:00			20:20~20:50 調整中															

エアロピクス系

筋力トレーニング系

リラクゼーション・調整系

フリー ...25mスイム専用コース
 ベビー ...50mスイム専用コース
 アクアピクス ...歩行者専用コース
 アクアヌードル OP・流水
 アクア・フィットネス ...ワンポイントレッスン・流水マッサージ

※スクールやレッスンの都合によりご利用コースは変更となる場合がございます。
 ※レッスン5分前にコース変更を行います。

※定員について・・・通常定員の半数とさせていただきます。