

スパ&スポーツユア-北国分 アクアレックススケジュール 2021年4月～

コース	火曜日						水曜日						木曜日						金曜日						土曜日						日曜日						コース																												
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6		1	2	3	4	5	6																						
9:00	25Mプール						多目的プール						25Mプール						多目的プール						25Mプール						多目的プール						25Mプール						多目的プール						9:00																
10:00	25Mプール						多目的プール						25Mプール						多目的プール						25Mプール						多目的プール						25Mプール						多目的プール						10:00																
11:00	25Mプール						多目的プール						25Mプール						多目的プール						25Mプール						多目的プール						25Mプール						多目的プール						11:00																
12:00	25Mプール						多目的プール						25Mプール						多目的プール						25Mプール						多目的プール						25Mプール						多目的プール						12:00																
13:00	25Mプール						多目的プール						25Mプール						多目的プール						25Mプール						多目的プール						25Mプール						多目的プール						13:00																
14:00	25Mプール						多目的プール						25Mプール						多目的プール						25Mプール						多目的プール						25Mプール						多目的プール						14:00																
15:00	25Mプール						多目的プール						25Mプール						多目的プール						25Mプール						多目的プール						25Mプール						多目的プール						15:00																
16:00	25Mプール						多目的プール						25Mプール						多目的プール						25Mプール						多目的プール						25Mプール						多目的プール						16:00																
17:00	25Mプール						多目的プール						25Mプール						多目的プール						25Mプール						多目的プール						25Mプール						多目的プール						17:00																
18:00	25Mプール						多目的プール						25Mプール						多目的プール						25Mプール						多目的プール						25Mプール						多目的プール						18:00																
19:00	25Mプール						多目的プール						25Mプール						多目的プール						25Mプール						多目的プール						25Mプール						多目的プール						19:00																
20:00	25Mプール						多目的プール						25Mプール						多目的プール						25Mプール						多目的プール						25Mプール						多目的プール						20:00																
21:00	25Mプール						多目的プール						25Mプール						多目的プール						25Mプール						多目的プール						25Mプール						多目的プール						21:00																
22:00	25Mプール						多目的プール						25Mプール						多目的プール						25Mプール						多目的プール						25Mプール						多目的プール						22:00																
22:30まで						22:30まで						22:30まで						22:30まで						22:30まで						22:30まで						22:30まで						22:30まで						22:30まで						22:30まで						22:30まで					
エアロビクス系						筋力トレーニング系						リラクゼーション・調整系						★…時間・内容・担当のいずれかにおいて変更があるレッスンに★マークがついています。																																															

※ 現在、コロナ対策として時間、定員に制限を設けています。

※ ★の付いているレッスンは予約制となります。

※ ご利用コースは変更となる場合もございます。