

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10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																		
	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			25Mプール			多目的プール																											
	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	1	2	3	4	5	6							
9:00																																																							
10:00							スクール 10:00						スクール 10:15~10:45 ★アクアミット 吉田由美子 10:55~11:25 ★お腹引締めアクア 多賀久江 11:35~12:05 ★アクアピクス 多賀久江 12:15~12:45 ★フィンパワーピクス 多賀久江						スクール 10:30~11:00 ★アイチ&スイムウォーク 林晶子(1.1M) 11:10~11:40 ★ウォーキング&ストレッチ 林晶子(1.1M)						スクール 10:55~11:25 ★パワーウォーキング 多賀久江 11:35~12:05 ★アクアピクス 多賀久江 12:15~12:45 ★お腹引締めアクア 多賀久江						スクール 9:20						10:00~10:30 ★アクアピクス 渡邊綾 10:40~11:10 ★ウォーキング&ジョギング 橋場幸恵																		
11:00																									スクール						11:20~11:50 ★アクアサーキット 橋場幸恵																								
12:00																															12:00 12:05~12:35 ★パワーダンス 多賀久江 12:45~13:15 ★ジョイフロード 多賀久江 13:25~13:55 ★ウォーキング&ジョギング 多賀久江																								
13:00																																																							
14:00																																																							
15:00																															スクール						15:35~16:05 アクアミット 稲葉みちる																		
16:00																																																							
17:00																																					スクール 17:25						16:15~16:45 アクアピクス 稲葉みちる												
18:00																																																							
19:00																																																							
20:00																																											19:30 19:40~20:10 アクアフットキャンプ 田沼栄一 20:20~20:50 AQUA ZUMBA® 田沼栄一						※ 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。						
21:00																																																							
22:00																																																							
	22:30まで						22:30まで						22:30まで						22:30まで						22:30まで						21:45まで																								
	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																																										