

スパ&スポーツユア-北国分 アクアレッスンスケジュール 2022年1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																																																		10:00～10:30 ★アクアビクス 渡邊綾					
11:00																																																		10:30～11:00 ★アイチ&スイムウォーク 林晶子(1, 1M)					
12:00																																																		10:55～11:25 ★パワーウォーキング 多賀久江					
13:00																																																		11:10～11:40 ★ウォーキング&ストレッチ 林晶子(1, 1M)					
14:00																																																		11:35～12:05 ★アクアビクス 多賀久江					
15:00																																																		12:15～12:45 ★フィンパワービクス 多賀久江					
16:00																																																		12:05～12:35 ★パワーダンス 多賀久江					
17:00																																																		12:45～13:15 ★アクアヌードル 田沼栄一					
18:00																																																		13:05～13:35 ★やさしいアクア 立石正美					
19:00																																																		13:45～14:15 ★ハイドロトーン(有料) 立石正美					
20:00																																																		14:05～14:35 ★アクアビクス 黒澤葉子(1, 1M)					
21:00																																																		15:35～16:05 アクアミット 稲葉みちる					
22:00																																																		16:15～16:45 アクアビクス 稲葉みちる					
	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。