# スパ&スポーツ ユアー北国分　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 | 25Mプール 1 2 3 4 5 6 | 多目的プール | 25Mプール 1 2 3 4 5 6 | 多目的プール | 25Mプール 1 2 3 4 5 6 | 多目的プール | 25Mプール 1 2 3 4 5 6 | 多目的プール | 25Mプール 1 2 3 4 5 6 | 多目的プール | 25Mプール 1 2 3 4 5 6 | 多目的プール | コース |
| 9:00 | | | | | | | | | | | | | 9:00 |
| 10:00 | | 10:00<br>スクール | スクール | 10：15〜10：45 ★アクアミット 吉田由美子<br>10：55〜11：25 ★お腹引締めアクア 多賀久江 | | 10:00<br>スクール | スクール | 10：55〜11：25 ★パワーウォーキング 多賀久江 | | 10:00<br>スクール | | 10：00〜10：30 ★アクアビクス 渡邉綾<br>10：40〜11：10 ★ウォーキング＆ジョギング 橋場幸恵 | 10:00 |
| 11:00 | | 12:00 | | 11：35〜12：05 ★アクアビクス 多賀久江 | | 11：25〜11：55 ★アイチ＆スイムウォーク 林晶子（1．1M） | | 11：35〜12：05 ★アクアビクス 多賀久江 | | 12:00 | | 11：20〜11：50 ★アクアサーキット 橋場幸恵 | 11:00 |
| 12:00 | | 12：05〜12：20 ★肩・腰・膝ラク水中体操 菅野博美<br>12：30〜13：00 ★アクアビクス 菅野博美 | | 12：15〜12：45 ★フィンパワービクス 多賀久江 | | 12：05〜12：35 ★ウォーキング＆ストレッチ 林晶子（1．1M）<br>12：45〜13：15 ★アクアヌードル 土屋渉　（1．1M） | | 12：15〜12：45 ★お腹引締めアクア 多賀久江 | | 12：05〜12：35 ★パワーダンス 多賀久江<br>12：45〜13：15 ★ジョイフロート 多賀久江 | | | 12:00 |
| 13:00 | | 13：10〜13：40 ★ジョイフロート 菅野博美（2．0M）<br>13：50〜14：05 ★プチウォーク 神香 | | 13：05〜13：35 ★やさしいアクア 立石正美<br>13：45〜14：15 ★ハイドロトーン(有料) 立石正美 | | 13：25〜13：55 ★アクアミット 黒澤葉子（1．1M） | | 13：05〜13：35 ★アクアヌードル 田沼栄一<br>13：45〜14：15 ★AQUA　ZUMBA® 田沼栄一 | | 13：25〜13：55 ★ウォーキング＆ジョギング 多賀久江 | | | 13:00 |
| 14:00 | | 14：15〜14：45 ★アクアビクス 神香 | | | | 14：05〜14：35 ★アクアビクス 黒澤葉子（1．1M） | | | | | | | 14:00 |
| 15:00 | | 15:00 | | 15:00 | | 15:00 | | 15:00 | 15:00 | スクール | | 15：35〜16：05 アクアミット 稲葉みちる | 15:00 |
| 16:00 | 16:00 | | 16:00 | | 16:00 | | 16:00 | | | | | 16：15〜16：45 アクアビクス 稲葉みちる | 16:00 |
| 17:00 | 17:10 | スクール | 17:10 | スクール | 17:10 | スクール | 17:10 | スクール | | 17:25 | | | 17:00 |
| 18:00 | 18:25 | | 18:25 | | 18:25 | | 18:25 | | | | | | 18:00 |
| 19:00 | | 19:25 | 19:30 | 19:25 | | 19:25 | 19:30 | 19:25 | 19:30 | 19：40〜20：10 アクアブートキャンプ 田沼栄一 | | | 19:00 |
| 20:00 | 20:35 | 20：00〜20：30 アクアビクス 木山拓郎<br>20：40〜21：10 アクアミット 木山拓郎 | | 20：00〜20：30 1,3,5週 ジョイフロート (2.0m) 2,4週 フィンパワービクス 菅野博美<br>20：40〜21：10 アクアビクス 菅野博美 | 20:35 | 20：00〜20：30 お腹引締めアクア 塙雅代<br>20：40〜21：10 アクアビクス 塙雅代 | | 20：40〜21：10 アクアビクス 植村千穂 | 20:35 | 20：20〜20：50 AQUA　ZUMBA® 田沼栄一 | | | 20:00 |
| 21:00 | | | | | | | | | 21:45まで | | | | 21:00 |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | 22:00 |
| | 22:30まで | | 22:30まで | | 22:30まで | | 22:30まで | | | | | | |

※　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。

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

※ご利用コースは変更となる場合もございます。