

ユアースポーツクラブ南流山 プールご利用コース・アクアレッスンスケジュール

2021年4月～

コース	月曜日						火曜日						水	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								
9:00	[50mスィム専用]						[50mスィム専用]						休館日	9:15~9:45 ウォーキング&ストレッチ 立石						[50mスィム専用]						[50mスィム専用]						[50mスィム専用]						9:00							
10:00	[50mスィム専用]						[50mスィム専用]							10:00 スクール						10:00 スクール						10:00 スクール						10:15~10:45 アクアピクス 菅野						[50mスィム専用]						10:00	
11:00	[50mスィム専用]						[50mスィム専用]							12:00 スクール						12:00 スクール						11:00 スクール						[50mスィム専用]						11:00							
12:00	[50mスィム専用]						[50mスィム専用]							12:00 スクール						12:00 スクール						12:00 スクール						12:00 スクール						12:00							
13:00	[50mスィム専用]						[50mスィム専用]							12:15~12:45 アクアピクス 植村						12:15~12:45 アクアピクス 眞尾						12:50~13:20 アクアピクス 土屋						13:25~13:40 アクアモデル						ファミリー						13:00	
14:00	[50mスィム専用]						[50mスィム専用]							14:45 スクール						14:45 スクール						14:40 スクール						14:10~14:40 やさしいアクア 福葉						[50mスィム専用]						14:00	
15:00	[50mスィム専用]						[50mスィム専用]							15:30 スクール						15:30 スクール						15:30 スクール						15:00 ファミリー						[50mスィム専用]						15:00	
16:00	[50mスィム専用]						[50mスィム専用]							15:30 スクール						15:30 スクール						15:30 スクール						15:00 ファミリー						[50mスィム専用]						16:00	
17:00	※プールサイドのサウナ・ジャグジー ・クールサウナは15:30~18:15の間、ご利用頂けません。						※プールサイドのサウナ・ジャグジー ・クールサウナは15:30~18:15の間、ご利用頂けません。							休館日	※プールサイドのサウナ・ジャグジー ・クールサウナは15:30~18:15の間、ご利用頂けません。						※プールサイドのサウナ・ジャグジー ・クールサウナは15:30~18:15の間、ご利用頂けません。						※プールサイドのサウナ・ジャグジー ・クールサウナは14:00~18:30の間、ご利用頂けません。						16:30~17:00 アクアピクス 中村						[50mスィム専用]						17:00
18:00	[50mスィム専用]						[50mスィム専用]								18:15 スクール						18:15 スクール						18:15 スクール						18:30 スクール						[50mスィム専用]						18:00
19:00	[50mスィム専用]						[50mスィム専用]								19:30 スクール						19:30 スクール						19:30 スクール						19:00 エアロピクス系						[50mスィム専用]						19:00
20:00	[50mスィム専用]						[50mスィム専用]								19:30 スクール						19:45 スクール						19:30 スクール						19:45 筋カトレーニング系						[50mスィム専用]						20:00
21:00	[50mスィム専用]						[50mスィム専用]								20:05~20:35 エンジョイウォーキング 三笠						20:05~20:35 パワードダンス 橋場						20:30 スクール						20:40~21:10 お腹引き締め 三笠						[50mスィム専用]						21:00
22:00	[50mスィム専用]						[50mスィム専用]								20:45 スクール						20:45 スクール						20:45 スクール						[50mスィム専用]						[50mスィム専用]						22:00

歩行優先コース
 25mスィム専用コース
 50mスィム専用コース

※ご利用コースは変更となる場合もございます。

★…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おります。