

# 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10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スイム専用]                                       |   |   |   |   |   | [50mスイム専用]                                       |   |   |   |   |   | 休館日 | 9:15~9:45<br>ウォーキング&ストレッチ<br>立石                  |   |   |   |   |   | [50mスイム専用]                                       |   |   |   |   |   | [50mスイム専用]                                       |   |   |   |   |   | [50mスイム専用]                  |   |   |   |   |   | 9:00       |  |  |  |  |  |       |
| 10:00 | [50mスイム専用]                                       |   |   |   |   |   | [50mスイム専用]                                       |   |   |   |   |   |     | 10:00<br>スクール                                    |   |   |   |   |   | 10:00<br>スクール                                    |   |   |   |   |   | 10:00<br>スクール                                    |   |   |   |   |   | 10:15~10:45<br>アクアピクス<br>菅野 |   |   |   |   |   | [50mスイム専用] |  |  |  |  |  | 10:00 |
| 11:00 | [50mスイム専用]                                       |   |   |   |   |   | [50mスイム専用]                                       |   |   |   |   |   |     | [50mスイム専用]                                       |   |   |   |   |   | [50mスイム専用]                                       |   |   |   |   |   | [50mスイム専用]                                       |   |   |   |   |   | [50mスイム専用]                  |   |   |   |   |   | [50mスイム専用] |  |  |  |  |  | 11:00 |
| 12:00 | [50mスイム専用]                                       |   |   |   |   |   | [50mスイム専用]                                       |   |   |   |   |   |     | [50mスイム専用]                                       |   |   |   |   |   | [50mスイム専用]                                       |   |   |   |   |   | [50mスイム専用]                                       |   |   |   |   |   | [50mスイム専用]                  |   |   |   |   |   | [50mスイム専用] |  |  |  |  |  | 12:00 |
| 13:00 | [50mスイム専用]                                       |   |   |   |   |   | [50mスイム専用]                                       |   |   |   |   |   |     | [50mスイム専用]                                       |   |   |   |   |   | [50mスイム専用]                                       |   |   |   |   |   | [50mスイム専用]                                       |   |   |   |   |   | [50mスイム専用]                  |   |   |   |   |   | [50mスイム専用] |  |  |  |  |  | 13:00 |
| 14:00 | [50mスイム専用]                                       |   |   |   |   |   | [50mスイム専用]                                       |   |   |   |   |   |     | [50mスイム専用]                                       |   |   |   |   |   | [50mスイム専用]                                       |   |   |   |   |   | [50mスイム専用]                                       |   |   |   |   |   | [50mスイム専用]                  |   |   |   |   |   | [50mスイム専用] |  |  |  |  |  | 14:00 |
| 15:00 | [50mスイム専用]                                       |   |   |   |   |   | [50mスイム専用]                                       |   |   |   |   |   |     | [50mスイム専用]                                       |   |   |   |   |   | [50mスイム専用]                                       |   |   |   |   |   | [50mスイム専用]                                       |   |   |   |   |   | [50mスイム専用]                  |   |   |   |   |   | [50mスイム専用] |  |  |  |  |  | 15:00 |
| 16:00 | [50mスイム専用]                                       |   |   |   |   |   | [50mスイム専用]                                       |   |   |   |   |   |     | [50mスイム専用]                                       |   |   |   |   |   | [50mスイム専用]                                       |   |   |   |   |   | [50mスイム専用]                                       |   |   |   |   |   | [50mスイム専用]                  |   |   |   |   |   | [50mスイム専用] |  |  |  |  |  | 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。 |   |   |   |   |   |     | ※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。 |   |   |   |   |   | [50mスイム専用]                  |   |   |   |   |   | 17:00      |  |  |  |  |  |       |
| 18:00 | [50mスイム専用]                                       |   |   |   |   |   | [50mスイム専用]                                       |   |   |   |   |   |     | [50mスイム専用]                                       |   |   |   |   |   | [50mスイム専用]                                       |   |   |   |   |   | [50mスイム専用]                                       |   |   |   |   |   | [50mスイム専用]                  |   |   |   |   |   | [50mスイム専用] |  |  |  |  |  | 18:00 |
| 19:00 | [50mスイム専用]                                       |   |   |   |   |   | [50mスイム専用]                                       |   |   |   |   |   |     | [50mスイム専用]                                       |   |   |   |   |   | [50mスイム専用]                                       |   |   |   |   |   | [50mスイム専用]                                       |   |   |   |   |   | [50mスイム専用]                  |   |   |   |   |   | [50mスイム専用] |  |  |  |  |  | 19:00 |
| 20:00 | [50mスイム専用]                                       |   |   |   |   |   | [50mスイム専用]                                       |   |   |   |   |   |     | [50mスイム専用]                                       |   |   |   |   |   | [50mスイム専用]                                       |   |   |   |   |   | [50mスイム専用]                                       |   |   |   |   |   | [50mスイム専用]                  |   |   |   |   |   | [50mスイム専用] |  |  |  |  |  | 20:00 |
| 21:00 | [50mスイム専用]                                       |   |   |   |   |   | [50mスイム専用]                                       |   |   |   |   |   |     | [50mスイム専用]                                       |   |   |   |   |   | [50mスイム専用]                                       |   |   |   |   |   | [50mスイム専用]                                       |   |   |   |   |   | [50mスイム専用]                  |   |   |   |   |   | [50mスイム専用] |  |  |  |  |  | 21:00 |
| 22:00 | [50mスイム専用]                                       |   |   |   |   |   | [50mスイム専用]                                       |   |   |   |   |   |     | [50mスイム専用]                                       |   |   |   |   |   | [50mスイム専用]                                       |   |   |   |   |   | [50mスイム専用]                                       |   |   |   |   |   | [50mスイム専用]                  |   |   |   |   |   | [50mスイム専用] |  |  |  |  |  | 22:00 |

歩行優先コース  
 25mスイム専用コース  
 50mスイム専用コース

※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。