

# 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11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 ウォーキング&ストレッチ 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 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スイム専用]						10:00							
11:00	[50mスイム専用]						[50mスイム専用]							12:00 スクール						12:00 スクール						11:00 スクール						[50mスイム専用]						11:00													
12:00	[50mスイム専用]						[50mスイム専用]							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スイム専用]						[50mスイム専用]							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 アクアヌードル						ファミリー						13:00							
14:00	[50mスイム専用]						[50mスイム専用]							14:45 スクール						14:45 スクール						14:45 スクール						14:45 スクール						14:45 スクール						14:00							
15:00	[50mスイム専用]						[50mスイム専用]							15:30 スクール						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						15:00							
16:00	[50mスイム専用]						[50mスイム専用]							15:30 スクール						15:30 スクール						15:30 スクール						15:30 スクール						16:00 ファミリー						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						利用時間 18:45						17:00						
18:00	[50mスイム専用]						[50mスイム専用]								18:15 スクール						18:15 スクール						18:15 スクール						18:15 スクール						18:30 スクール						18:30 スクール						18:00
19:00	[50mスイム専用]						[50mスイム専用]								19:30 スクール						19:30 スクール						19:30 スクール						19:00 スクール						19:00 エアロピクス系						19:00						
20:00	[50mスイム専用]						[50mスイム専用]								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						20:30 スクール						20:00 筋カトレーニング系						20:00						
21:00	[50mスイム専用]						[50mスイム専用]								20:40~21:10 お腹引き締め 三笠						20:45 スクール						20:45 スクール						20:30 スクール						20:30 スクール						20:00 リラクゼーション・調整系						21:00
22:00	[50mスイム専用]						[50mスイム専用]								利用時間 22:45						利用時間 22:45						利用時間 22:45						利用時間 21:45						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。						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がございます。