

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

2022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
9:00	[50m]						[50m]						休館日	9:15~9:45 ウォーキング&ストレッチ 立石						[50m]						[50m]						[50m]						9:00
10:00	スクール						スクール ※5・6コース半面は歩行優先コースとしてご利用頂けます。							スクール						スクール ※5・6コース半面は歩行優先コースとしてご利用頂けます。						スクール						10:15~10:45 アクアピクス 菅野						10:00
11:00	[50m]						[50m]							[50m]						[50m]						[50m]						[50m]						11:00
12:00	12:30~13:00 アクアピクス 大場						12:15~12:45 やさしいアクア 三笠							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						12:00						12:00
13:00	13:10~13:40 ウォーキング&ストレッチ 大場						[50m]							[50m]						[50m]						13:25~13:40 アクアモデル						ファミリー						13:00
14:00	[50m]						[50m]							[50m]						[50m]						[50m]						[50m]						14:00
15:00	[50m]						[50m]							[50m]						[50m]						[50m]						[50m]						15:00
16:00	スクール						スクール							スクール						スクール						スクール						[50m]						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。						16:30~17:00 アクアピクス 中村						17:00
18:00	[50m]						[50m]							[50m]						[50m]						[50m]						[50m]						18:00
19:00	19:30						19:30							19:30						19:30						19:00						エアロピクス系						19:00
20:00	19:45						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انس 橋場						19:45						19:30						筋カトレーニング系						20:00
21:00	20:45						20:40~21:10 お腹引き締め 三笠							[50m]						20:45						20:30						リラクゼーション・調整系						21:00
22:00	利用時間 22:45						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。