

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

2020年11月～

	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	コース
9:00									NEW										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。						10:15~10:45 アクアピクス 菅野						10:00
11:00													スクール						11:00
12:00	12:15~12:45 アクアピクス 大場						12:15~12:45 やさしいアクア 三笠						12:50~13:20 アクアピクス 土屋						12:00
13:00	12:55~13:25 ウォーキング&ストレッチ 大場												13:25~13:40 アクアヌードル						13:00
14:00													13:45						14:00
15:00													14:45						15:00
16:00	スクール						スクール						スクール						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。						17:00
18:00	18:15						18:15						18:15						18:00
19:00	19:30						19:30						19:30						19:00
20:00	19:45						19:30						19:30						20:00
21:00	20:45						20:05~20:35 エンジョイウォーキング 三笠						20:30						21:00
22:00	20:40~21:10 お腹引き締め 三笠						20:05~20:35 パワーダンス 橋場						20:45						22:00
	利用時間 22:45						利用時間 22:45						利用時間 22:45						

9:15~9:45
ウォーキング&ストレッチ
立石

11:20~11:50
OP

17:00~17:30
OP

エアロピクス系

筋カトレーニング系

リラクゼーション・調整系

【定員について】
通常定員より減らし
ております。

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。

9:15～9:45
ウォーキング&ストレッチ
立石

NEW

休館日

- 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

【定員について】
通常定員より減らしております。

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。