スパ＆スポーツ ユアー習志野　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～

月曜日

- 歩行
- ●9:45～10:15 ウォーキング＆ジョギング 渡邉
- ★12:45～13:15 アクアビクス 塙
- 13:25～13:55 ウォーキング＆ジョギング 塙

火曜日

- 歩行
- ワンポイントスタッフ 13:20～13:50
- ★12:45～13:15 アクアビクス 黒澤

水曜日

- 歩行
- ●10:00～10:30 はじめてアクア 田沼
- 10:40～11:10 アクアFit 田沼
- ★12:30～13:00 アクアミット 三笠
- ※13:10～13:40 お腹引き締めアクア 三笠
- ★20:40～21:10 エンジョイアクア 田沼

週替わりレッスン

- 第１週 アクアヌードル
- 第２週 アクアＺＵＭＢＡ®
- 第３週 アクアFit
- 第４週 アクアブートキャンプ
- 第５週 アクアビクス

木曜日

休館日

金曜日

- 歩行
- ●9:45～10:15 ウォーキング＆ストレッチ 未定（3/8時点）
- ★12:40～13:10 やさしいアクア 三笠
- ※13:20～13:50 アクアヌードル 三笠
- 20:10～20:25 ウォーキング＆ジョギング 渡邉
- 20:30～21:00 アクアビクス 渡邉

土曜日

- 歩行
- ワンポイントスタッフ 12:35～13:05
- ★13:10～13:40 アクアビクス 塙
- ※13:50～14:20 お腹引き締めアクア 塙

日曜日

- 歩行
- 1, 3, 5週　未定
- ※10:50～11:20 ウォーキング＆ストレッチ
- 11:30～12:00 アクアビクス
- ※10:50～11:20 パワーウォーキング
- 11:30～12:00 パワーダンス
- 2, 4週　多賀

【アクアレッスン予約方法】

レッスン開始時間の記号をご確認下さい。

※…当日９：００よりフロントにて予約
●…当日９：００よりプールサイドにて予約ゴムを配布
★…レッスン開始３０分前よりプールサイドにて予約ゴムを配布

記号の付いていないレッスンのご予約はございません。

現在、コロナ対策として時間、定員に制限を設けています。

◎各アクアレッスン開始5分前よりコースセッティングを開始させて頂きます。

◎ご利用コースは変更となる場合がございます。コース案内をご確認ください。

…アクアレッスン　…スクール　…ワンポイントレッスン