

スパ&スポーツ ユアー習志野 プールご利用コース・アクアレックススケジュール

2021年10月～

	月曜日								火曜日								水曜日								木曜日	金曜日								土曜日								日曜日							
	8	7	6	5	4	3	2	1	8	7	6	5	4	3	2	1	8	7	6	5	4	3	2	1		8	7	6	5	4	3	2	1	8	7	6	5	4	3	2	1	8	7	6	5	4	3	2	1
9:00	歩行								歩行								歩行									歩行								歩行															
10:00	歩行								歩行								歩行									歩行								歩行															
11:00	歩行								歩行								歩行									歩行								歩行															
12:00	歩行								歩行								歩行									歩行								歩行															
13:00	歩行								歩行								歩行									歩行								歩行															
14:00	歩行								歩行								歩行									歩行								歩行															
15:00	歩行								歩行								歩行									歩行								歩行															
16:00	歩行								歩行								歩行									歩行								歩行															
17:00	歩行								歩行								歩行									歩行								歩行															
18:00	歩行								歩行								歩行									歩行								歩行															
19:00	歩行								歩行								歩行									歩行								歩行															
20:00	歩行								歩行								歩行									歩行								歩行															
21:00	歩行								歩行								歩行									歩行								歩行															
22:00	歩行								歩行								歩行									歩行								歩行															
23:00	歩行								歩行								歩行									歩行								歩行															

● 9:45～10:15
ウォーキング&ジョギング
渡邊(綾)

● 10:00～10:30
はじめてアクア
田沼

● 9:45～10:15
ウォーキング&ストレッチ
田沼

1.3.5週 角館

★ 10:50～11:20
ウォーキング&ジョギング

11:30～12:00
アクアミット

※ 10:50～11:20
パワーウォーキング

11:30～12:00
パワードダンス

★ 12:45～13:15
アクアピクス
塙

★ 12:45～13:15
アクアピクス
黒澤

★ 12:30～13:00
アクアミット
三笠

★ 12:40～13:10
やさしいアクア
三笠

ワンポイント
スタッフ

12:35
～
13:05

★ 13:10～13:40
アクアピクス
塙

※ 13:50～14:20
お腹引き締めアクア
塙

※ 13:10～13:40
お腹引き締めアクア
三笠

※ 13:20～13:50
アクアヌードル
三笠

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 アクアアパートキャンプ
- 第5週 アクアピクス

【アクアレックス予約方法】

レッスン開始時間の記号をご確認ください。

※…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
●…当日9:00よりプールサイドにて予約
★…レッスン開始30分前よりプールサイドにて予約

記号の付いていないレッスンのご予約は
できません。

現在、コロナ対策として
時間、定員に制限を
設けています。

休館日

◎各アクアレックス開始5分前よりコースセッティングを開始させていただきます。

◎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。

★ …時間・内容・担当のいずれかに変更があるレッスンに★マークがついています

…アクアレックス …スクール …ワンポイントレッスン