

スパ&スポーツ ユア-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

2022年4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	8	7	6	5	4	3	2
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																						

休館日

運営わりレッスン
 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
 ★…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。

◎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