

スパ&スポーツ ユアー蕨 スタジオレッスンスケジュール

2021年4月～

	月曜日									火曜日									水曜日									木	金曜日									土曜日									日曜日																		
コース	25M									25M									25M										25M									25M									25M																		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9											
9:00			立止可		↓	↑	↓	↓	↓			立止可		↓	↑	↓	↓	↓				立止可		↓	↑	↓	↓	↓																																					
					9:45～10:00 ウォーキング&ストレッチ<定員30名> 神 香									9:30～9:45 プチウォーキング<定員30名> 小倉 理沙											9:30～9:45 プチウォーキング<定員30名> 岸本 悠乃								9:30～10:00 アクアピクス <定員40名> 田沼 栄一																																
10:00					↑									↑																																																			
					10:10～10:40 アクアミット <定員30名> 神 香									9:50～10:20 やさしいアクア <定員30名> 小倉 理沙											9:50～10:20 やさしいアクア <定員30名> 岸本 悠乃																																								
11:00														レディース 10:25～11:25 11:30～12:30																																																			
12:00	歩行									歩行																																																							
13:00																																																																	
14:00																																																																	
15:00																																																																	
	A・B				↑		立止可		歩行		A・B				↑		立止可		歩行		A・B				↑		立止可		歩行		A・B				↑		立止可		歩行		A・B				↑		立止可		歩行		A・B				↑		立止可		歩行						
16:00	C						立止可		歩行		C						立止可		歩行		C						立止可		歩行		C						立止可		歩行		C						立止可		歩行		C						立止可		歩行						
17:00	D				ED					歩行		D				ED					歩行		D				ED					歩行		D				ED					歩行		D				ED					歩行		D				ED					歩行
18:00	F						立止可		歩行		F						立止可		歩行		F						立止可		歩行		F						立止可		歩行		F						立止可		歩行		F						立止可		歩行						
19:00			立止可		↑	↓	↓	↓	↓			立止可		↑	↓	↓	↓	↓				立止可		↑	↓	↓	↓	↓																																					
										歩行																																																							
20:00	歩行				↑																																																												
					20:00～20:30 お銀引締めアクア <定員25名> 橋場 幸恵																																																												
21:00					↑																																																												
										歩行																																																							
22:00																																																																	

休館日

※現在コロナ対策として時間、定員数に制限を設けています。

※レッスン開始後5分以降の参加はお断り致します。

※アクアレッスは基本3～4コース使用致します。尚、人数によってコース数に変更がございます。

アクアピクス系

リラクゼーション・調整系

筋力トレーニング系

レッスンは全て予約制です

プールサイドにて予約ゴムを配布します。

レッスン開始30分前より配布します。

…スイミングスクール

…成人スイミングスクール

…ワンポイントレッスン (無料)



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

※現在コロナ対策として時間、定員数に制限を設けています。
※レッスン開始後5分以降の参加はお断り致します。
※アクアレッソンは基本3～4コース使用致します。尚、人数によってコース数に変更がございます。

アクアピクス系
リラクゼーション・調整系
筋カトレーニング系
レッスンは全て予約制です
プールサイドにて予約ゴムを配布します。
レッスン開始30分前より配布します。