

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～

コース	月曜日				火曜日					水曜日					木	金曜日					土曜日					日曜日										
	25M				25M					25M						25M					25M					25M										
9:00	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
10:00	歩行				歩行					歩行					歩行					歩行					歩行					歩行						
11:00	A・B				A・B					A・B					A・B					A・B					A・B					A・B						
12:00	C				C					C					C					C					C					C						
13:00	D				D					D					D					D					D					D						
14:00	E				ED					ED					ED					ED					ED					ED						
15:00	F				F					F					F					F					F					F						
16:00	立止可				立止可					立止可					立止可					立止可					立止可					立止可						
17:00	立止可				立止可					立止可					立止可					立止可					立止可					立止可						
18:00	立止可				立止可					立止可					立止可					立止可					立止可					立止可						
19:00	立止可				立止可					立止可					立止可					立止可					立止可					立止可						
20:00	立止可				立止可					立止可					立止可					立止可					立止可					立止可						
21:00	立止可				立止可					立止可					立止可					立止可					立止可					立止可						
22:00	立止可				立止可					立止可					立止可					立止可					立止可					立止可						
22:30	立止可				立止可					立止可					立止可					立止可					立止可					立止可						

…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。

アカビクス系  
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。

※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5分以降の参加はお断り致します。

※アクアレッスンは基本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。