

# スパ&スポーツ ユア-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																	
	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		↓	↑	↓	↓	↓				立止可		↓	↑	↓	↓	↓			立止可		↓	↑	↓	↓	↓			立止可		↓	↑	↓	↓	↓
10:00					↓	↑	↓	↓	↓					↓	↑	↓	↓	↓					↓	↑	↓	↓	↓						↓	↑	↓	↓	↓					↓	↑	↓	↓	↓					↓	↑	↓	↓	↓
11:00																																																							
12:00																																																							
13:00																																																							
14:00																																																							
15:00																																																							
16:00																																																							
17:00																																																							
18:00																																																							
19:00																																																							
20:00																																																							
21:00																																																							
22:00																																																							

休館日

**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  
 フ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。  
 ※レッスン開始後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。