

スパ&スポーツ ユアー蕨 アクアレッスンスケジュール

2022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		↓	↑	↓	↓	↓									
9:45~10:00					↓	↑	↓	↓	↓					↓	↑	↓	↓	↓					↓	↑	↓	↓	↓						↓	↑	↓	↓	↓					↓	↑	↓	↓	↓					↓	↑	↓	↓	↓									
10:00					↓	↑	↓	↓	↓					↓	↑	↓	↓	↓					↓	↑	↓	↓	↓						↓	↑	↓	↓	↓					↓	↑	↓	↓	↓					↓	↑	↓	↓	↓									
11:00					↓	↑	↓	↓	↓					↓	↑	↓	↓	↓					↓	↑	↓	↓	↓						↓	↑	↓	↓	↓					↓	↑	↓	↓	↓					↓	↑	↓	↓	↓									
12:00	歩行				↓	↑	↓	↓	↓	歩行				↓	↑	↓	↓	↓	歩行				↓	↑	↓	↓	↓		歩行				↓	↑	↓	↓	↓	歩行				↓	↑	↓	↓	↓	歩行				↓	↑	↓	↓	↓	歩行				↓	↑	↓	↓	↓
13:00					↓	↑	↓	↓	↓					↓	↑	↓	↓	↓					↓	↑	↓	↓	↓						↓	↑	↓	↓	↓					↓	↑	↓	↓	↓					↓	↑	↓	↓	↓									
14:00					↓	↑	↓	↓	↓					↓	↑	↓	↓	↓					↓	↑	↓	↓	↓						↓	↑	↓	↓	↓					↓	↑	↓	↓	↓					↓	↑	↓	↓	↓									
15:00					↓	↑	↓	↓	↓					↓	↑	↓	↓	↓					↓	↑	↓	↓	↓						↓	↑	↓	↓	↓					↓	↑	↓	↓	↓					↓	↑	↓	↓	↓									
16:00	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										
17:00	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										
18:00	D		ED							D		ED							D		ED								D		ED							D		ED							D		ED															
19:00			立止可		↑	↓	↓	↓	↓			立止可		↑	↓	↓	↓	↓			立止可		↑	↓	↓	↓	↓				立止可		↑	↓	↓	↓	↓			立止可		↑	↓	↓	↓	↓			立止可		↑	↓	↓	↓	↓									
20:00	歩行				↓	↑	↓	↓	↓	歩行				↓	↑	↓	↓	↓	歩行				↓	↑	↓	↓	↓		歩行				↓	↑	↓	↓	↓	歩行				↓	↑	↓	↓	↓	歩行				↓	↑	↓	↓	↓									
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。

※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。