

スパ&スポーツ ユアー蕨 スタジオレッスンスケジュール

2020年10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												↓	↑	↓	↓	↓			立止可						↑	↓	↓	↓	↓						
						9:45～10:00 ウォーキング&ストレッチ<定員30名> 神 香									掲示版をご確認ください。																																										
10:00						10:10～10:40 アクアミット <定員30名> 神 香										掲示版をご確認ください。																																									
11:00																																																									
12:00	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												
19:00		立止可				↑	↓	↓	↓		立止可				F						立止可			↓	↓																																
20:00	歩行						20:00～20:30 お腹引締めアクア <定員25名> 橋場 幸恵													歩行																																					
21:00						↑					立止可																																														
										歩行																																															
22:00																																																									

休館日

25M									25M									25M									25M								
9:30～9:45 プチウォーキング<定員30名> 岸本 悠乃	9:50～10:20 やさしいアクア <定員30名> 岸本 悠乃	10:25～11:25 レディース 10:25～11:25 11:30～12:30	12:35～13:05 パワーダンス <定員30名> 多賀 久江	13:10～13:40 アクアピクス <定員30名> 藤野 一美	13:15～13:45 お腹引締めアクア <定員25名> 多賀 久江	13:50～14:50 フレッシュ 13:50～14:50	13:50～14:20 アクアミット <定員30名> 藤野 一美	13:10～13:40 アクアピクス <定員30名> 藤野 一美																											
12:20～12:50 フリーアドバイス	12:45～13:15 フリーアドバイス	12:35～13:05 アクアヌードル <定員30名> 藤野 一美	13:15～13:45 アクアピクス <定員30名> 藤野 一美	13:50～14:50 フレッシュ 13:50～14:50	13:10～13:40 アクアピクス <定員30名> 藤野 一美	13:15～13:45 アクアピクス <定員30名> 藤野 一美	13:50～14:20 アクアミット <定員30名> 藤野 一美	13:10～13:40 アクアピクス <定員30名> 藤野 一美																											
13:30～14:10 アクアミット <定員30名> 田沼 栄一	13:40～14:10 アクアヌードル <定員30名> 田沼 栄一	13:50～14:50 フレッシュ 13:50～14:50	13:10～13:40 アクアピクス <定員30名> 藤野 一美	13:15～13:45 アクアピクス <定員30名> 藤野 一美	13:50～14:20 アクアミット <定員30名> 藤野 一美	13:10～13:40 アクアピクス <定員30名> 藤野 一美	13:15～13:45 アクアピクス <定員30名> 藤野 一美	13:50～14:20 アクアミット <定員30名> 藤野 一美																											
13:30～14:10 アクアミット <定員30名> 田沼 栄一	13:40～14:10 アクアヌードル <定員30名> 田沼 栄一	13:50～14:50 フレッシュ 13:50～14:50	13:10～13:40 アクアピクス <定員30名> 藤野 一美	13:15～13:45 アクアピクス <定員30名> 藤野 一美	13:50～14:20 アクアミット <定員30名> 藤野 一美	13:10～13:40 アクアピクス <定員30名> 藤野 一美	13:15～13:45 アクアピクス <定員30名> 藤野 一美	13:50～14:20 アクアミット <定員30名> 藤野 一美																											
13:30～14:10 アクアミット <定員30名> 田沼 栄一	13:40～14:10 アクアヌードル <定員30名> 田沼 栄一	13:50～14:50 フレッシュ 13:50～14:50	13:10～13:40 アクアピクス <定員30名> 藤野 一美	13:15～13:45 アクアピクス <定員30名> 藤野 一美	13:50～14:20 アクアミット <定員30名> 藤野 一美	13:10～13:40 アクアピクス <定員30名> 藤野 一美	13:15～13:45 アクアピクス <定員30名> 藤野 一美	13:50～14:20 アクアミット <定員30名> 藤野 一美																											
13:30～14:10 アクアミット <定員30名> 田沼 栄一	13:40～14:10 アクアヌードル <定員30名> 田沼 栄一	13:50～14:50 フレッシュ 13:50～14:50	13:10～13:40 アクアピクス <定員30名> 藤野 一美	13:15～13:45 アクアピクス <定員30名> 藤野 一美	13:50～14:20 アクアミット <定員30名> 藤野 一美	13:10～13:40 アクアピクス <定員30名> 藤野 一美	13:15～13:45 アクアピクス <定員30名> 藤野 一美	13:50～14:20 アクアミット <定員30名> 藤野 一美																											
13:30～14:10 アクアミット <定員30名> 田沼 栄一	13:40～14:10 アクアヌードル <定員30名> 田沼 栄一	13:50～14:50 フレッシュ 13:50～14:50	13:10～13:40 アクアピクス <定員30名> 藤野 一美	13:15～13:45 アクアピクス <定員30名> 藤野 一美	13:50～14:20 アクアミット <定員30名> 藤野 一美	13:10～13:40 アクアピクス <定員30名> 藤野 一美	13:15～13:45 アクアピクス <定員30名> 藤野 一美	13:50～14:20 アクアミット <定員30名> 藤野 一美																											
13:30～14:10 アクアミット <定員30名> 田沼 栄一	13:40～14:10 アクアヌードル <定員30名> 田沼 栄一	13:50～14:50 フレッシュ 13:50～14:50	13:10～13:40 アクアピクス <定員30名> 藤野 一美	13:15～13:45 アクアピクス <定員30名> 藤野 一美	13:50～14:20 アクアミット <定員30名> 藤野 一美	13:10～13:40 アクアピクス <定員30名> 藤野 一美	13:15～13:45 アクアピクス <定員30名> 藤野 一美	13:50～14:20 アクアミット <定員30名> 藤野 一美																											
13:30～14:10 アクアミット <定員30名> 田沼 栄一	13:40～14:10 アクアヌードル <定員30名> 田沼 栄一	13:50～14:50 フレッシュ 13:50～14:50	13:10～13:40 アクアピクス <定員30名> 藤野 一美	13:15～13:45 アクアピクス <定員30名> 藤野 一美	13:50～14:20 アクアミット <定員30名> 藤野 一美	13:10～13:40 アクアピクス <定員30名> 藤野 一美	13:15～13:45 アクアピクス <定員30名> 藤野 一美	13:50～14:20 アクアミット <定員30名> 藤野 一美																											
13:30～14:10 アクアミット <定員30名> 田沼 栄一	13:40～14:10 アクアヌードル <定員30名> 田沼 栄一	13:50～14:50 フレッシュ 13:50～14:50	13:10～13:40 アクアピクス <定員30名> 藤野 一美	13:15～13:45 アクアピクス <定員30名> 藤野 一美	13:50～14:20 アクアミット <定員30名> 藤野 一美	13:10～13:40 アクアピクス <定員30名> 藤野 一美	13:15～13:45 アクアピクス <定員30名> 藤野 一美	13:50～14:20 アクアミット <定員30名> 藤野 一美																											
13:30～14:10 アクアミット <定員30名> 田沼 栄一	13:40～14:10 アクアヌードル <定員30名> 田沼 栄一	13:50～14:50 フレッシュ 13:50～14:50	13:10～13:40 アクアピクス <定員30名> 藤野 一美	13:15～13:45 アクアピクス <定員30名> 藤野 一美	13:50～14:20 アクアミット <定員30名> 藤野 一美	13:10～13:40 アクアピクス <定員30名> 藤野 一美	13:15～13:45 アクアピクス <定員30名> 藤野 一美	13:50～14:20 アクアミット <定員30名> 藤野 一美																											
13:30～14:10 アクアミット <定員30名> 田沼 栄一	13:40～14:10 アクアヌードル <定員30名> 田沼 栄一	13:50～14:50 フレッシュ 13:50～14:50	13:10～13:40 アクアピクス <定員30名> 藤野 一美	13:15～13:45 アクアピクス <定員30名> 藤野 一美	13:50～14:20 アクアミット <定員30名> 藤野 一美	13:10～13:40 アクアピクス <定員30名> 藤野 一美	13:15～13:45 アクアピクス <定員30名> 藤野 一美	13:50～14:20 アクアミット <定員30名> 藤野 一美																											
13:30～14:10 アクアミット <定員30名> 田沼 栄一	13:40～14:10 アクアヌードル <定員30名> 田沼 栄一	13:50～14:50 フレッシュ 13:50～14:50	13:10～13:40 アクアピクス <定員30名> 藤野 一美	13:15～13:45 アクアピクス <定員30名> 藤野 一美	13:50～14:20 アクアミット <定員30名> 藤野 一美	13:10～13:40 アクアピクス <定員30名> 藤野 一美	13:15～13:45 アクアピクス <定員30名> 藤野 一美	13:50～14:20 アクアミット <定員30名> 藤野 一美																											
13:30～14:10 アクアミット <定員30名> 田沼 栄一	13:40～14:10 アクアヌードル <定員30名> 田沼 栄一	13:50～14:50 フレッシュ 13:50～14:50	13:10～13:40 アクアピクス <定員30名> 藤野 一美	13:15～13:45 アクアピクス <定員30名> 藤野 一美	13:50～14:20 アクアミット <定員30名> 藤野 一美	13:10～13:40 アクアピクス <定員30名> 藤野 一美	13:15～13:45 アクアピクス <定員30名> 藤野 一美	13:50～14:20 アクアミット <定員30名> 藤野 一美																											
13:30～14:10 アクアミット <定員30名> 田沼 栄一	13:40～14:10 アクアヌードル <定員30名> 田沼 栄一	13:50～14:50 フレッシュ 13:50～14:50	13:10～13:40 アクアピクス <定員30名> 藤野 一美	13:15～13:45 アクアピクス <定員30名> 藤野 一美	13:50～14:20 アクアミット <定員30名> 藤野 一美	13:10～13:40 アクアピクス <定員30名> 藤野 一美	13:15～13:45 アクアピクス <定員30名> 藤野 一美	13:50～14:20 アクアミット <定員30名> 藤野 一美																											
13:30～14:10 アクアミット <定員30名> 田沼 栄一	13:40～14:10 アクアヌードル <定員30名> 田沼 栄一	13:50～14:50 フレッシュ 13:50～14:50	13:10～13:40 アクアピクス <定員30名> 藤野 一美	13:15～13:45 アクアピクス <定員30名> 藤野 一美	13:50～14:20 アクアミット <定員30名> 藤野 一美	13:10～13:40 アクアピクス <定員30名> 藤野 一美	13:15～13:45 アクアピクス <定員30名> 藤野 一美	13:50～14:20 アクアミット <定員30名> 藤野 一美																											
13:30～14:10 アクアミット <定員30名> 田沼 栄一	13:40～14:10 アクアヌードル <定員30名> 田沼 栄一	13:50～14:50 フレッシュ 13:50～14:50	13:10～13:40 アクアピクス <定員30名> 藤野 一美	13:15～13:45 アクアピクス <定員30名> 藤野 一美	13:50～14:20 アクアミット <定員30名> 藤野 一美	13:10～13:40 アクアピクス <定員30名> 藤野 一美	13:15～13:45 アクアピクス <定員30名> 藤野 一美	13:50～14:20 アクアミット <定員30名> 藤野 一美																											
13:30～14:10 アクアミット <定員30名> 田沼 栄一	13:40～14:10 アクアヌードル <定員30名> 田沼 栄一	13:50～14:50 フレッシュ 13:50～14:50	13:10～13:40 アクアピクス <定員30名> 藤野 一美	13:15～13:45 アクアピクス <定員30名> 藤野 一美	13:50～14:20 アクアミット <定員30名> 藤野 一美	13:10～13:40 アクアピクス <定員30名> 藤野 一美	13:15～13:45 アクアピクス <定員30名> 藤野 一美	13:50～14:20 アクアミット <定員30名> 藤野 一美																											
13:30～14:10 アクアミット <定員30名> 田沼 栄一	13:40～14:10 アクアヌードル <定員30名> 田沼 栄一	13:50～14:50 フレッシュ 13:50～14:50	13:10～13:40 アクアピクス <定員30名> 藤野 一美	13:15～13:45 アクアピクス <定員30名> 藤野 一美	13:50～14:20 アクアミット <定員30名> 藤野 一美	13:10～13:40 アクアピクス <定員30名> 藤野 一美	13:15～13:45 アクアピクス <定員30名> 藤野 一美	13:50～14:20 アクアミット <定員30名> 藤野 一美																											
13:30～14:10 アクアミット <定員30名> 田沼 栄一	13:40～14:10 アクアヌードル <定員30名> 田沼 栄一	13:50～14:50 フレッシュ 13:50～14:50	13:10～13:40 アクアピクス <定員30名> 藤野 一美	13:15～13:45 アクアピクス <定員30名> 藤野 一美	13:50～14:20 アクアミット <定員30名> 藤野 一美	13:10～13:40 アクアピクス <定員30名> 藤野 一美	13:15～13:45 アクアピクス <定員30名> 藤野 一美	13:50～14:20 アクアミット <定員30名> 藤野 一美																											
13:30～14:10 アクアミット <定員30名> 田沼 栄一	13:40～14:10 アクアヌードル <定員30名> 田沼 栄一	13:50～14:50 フレッシュ 13:50～14:50	13:10～13:40 アクアピクス <定員30名> 藤野 一美	13:15～13:45 アクアピクス <定員30名> 藤野 一美	13:50～14:20 アクアミット <定員30名> 藤野 一美	13:10～13:40 アクアピクス <定員30名> 藤野 一美	13:15～13:45 アクアピクス <定員30名> 藤野 一美	13:50～14:20 アクアミット <定員30名> 藤野 一美																											
13:30～14:10 アクアミット <定員30名> 田沼 栄一	13:40～14:10 アクアヌードル <定員30名> 田沼 栄一	13:50～14:50 フレッシュ 13:50～14:50	13:10～13:40 アクアピクス <定員30名> 藤野 一美	13:15～13:45 アクアピクス <定員30名> 藤野 一美	13:50～14:20 アクアミット <定員30名> 藤野 一美	13:10～13:40 アクアピクス <定員30名> 藤野 一美	13:15～13:45 アクアピクス <定員30名>																												

休館日

アクアビクス系
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。

※現在コロナ対策として時間、定員数に制限をもうけています。

…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）