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11月～

月曜日

- 歩行
- 立止可
- 9：45～10：00 ウォーキング&ストレッチ〈定員30名〉 神　香
- 10：10～10：40 アクアミット 〈定員30名〉 神　香
- A・B
- C
- D
- ED
- 20：00～20：30 お腹引締めアクア 〈定員25名〉 橋場　幸恵
- 20：40～21：10 アクアビクス 〈定員30名〉 橋場　幸恵

火曜日

- 歩行
- 立止可
- 9：30～9：45 プチウォーキング〈定員30名〉 小倉　理沙
- 担当変更
- 9：50～10：20 やさしいアクア 〈定員30名〉 小倉　理沙
- 担当変更
- 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
- 13：15～13：45 お腹引締めアクア 〈定員25名〉 多賀　久江
- フレッシュ 13：50～14：50
- A・B
- C
- D
- ED
- F
- 20：35～21：05 AQUA ZUMBA® 〈定員30名〉 田沼　栄一
- 21：15～21：45 アクアブートキャンプ 〈定員30名〉 田沼　栄一

水曜日

- 歩行
- 立止可
- 12：20～12：50 フリーアドバイス
- スクール 親子教室 11：00～12：00
- 13：10～13：40 アクアビクス 〈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
- A・B
- C
- D
- ED
- F
- アダルト 19：30～20：30
- アダルト 20：30～21：30

木

休館日

金曜日

- 歩行
- 立止可
- 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
- レディース 10：25～11：25 11：30～12：30
- 12：35～13：05 アクアヌードル 〈定員30名〉 藤野　一美
- 13：15～13：45 アクアビクス 〈定員30名〉 藤野　一美
- フレッシュ 13：50～14：50
- A・B
- C
- D
- ED
- F
- 20：35～21：05 アクアミックス 〈定員30名〉 田沼　栄一

土曜日

- 歩行
- 9：30～10：00 アクアビクス 〈定員30名〉 田沼　栄一
- 12：45～13：15 フリーアドバイス
- スクール 親子教室 10：30～11：30
- B7
- A・B
- C
- D
- アダルト 18：30～19：30
- アダルト 19：30～20：30

日曜日

- 歩行
- 立止可
- 10：00～10：30 ウォーキング&ストレッチ 〈定員30名〉 小倉　理沙
- 10：40～11：10 アクアビクス 〈定員30名〉 小倉　理沙
- 13：00～13：30 AQUA　ZUMBA® 〈定員30名〉 田沼　栄一
- 13：40～14：10 アクアミット 〈定員30名〉 田沼　栄一
- 1・3・5週
- アクアヌードル 〈定員30名〉 田沼　栄一
- 2・4週

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）