

ユアスポーツクラブ船堀 プールご利用コース・アクアレッスンスケジュール

2014年4月～

コース	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	フリー	レッスン・アクア	フリー	レッスン・アクア	フリー	レッスン・アクア	フリー	レッスン・アクア	フリー	レッスン・アクア	フリー	レッスン・アクア	フリー	レッスン・アクア
9:00														
10:00				プチウォーク					ウォーキング&ストレッチ					
11:00		成人スクール		10:30~10:45 まみ										
12:00		OP		10:50~11:20 アクアピクス まみ										
13:00		ウォーキング&ストレッチ		成人スクール										
14:00		13:10~13:40 中村 知恵子												
15:00		13:50~14:20 アクアピクス 中村 知恵子		成人スクール										
16:00	スクール		スクール		スクール		スクール		スクール		スクール			
17:00														
18:00	18:30		18:30		18:30		18:30		18:30		18:30			
19:00		19:30		19:30		19:30		19:30		19:30		19:30		
20:00				20:00		成人スクール		20:00		20:00		成人スクール		
21:00		20:45~21:15 パワーダンス30 田沼 栄一		20:45~21:15 アクアピクス 中村 寿子		20:30		20:45~21:15 アクアピクス 田沼 栄一						
22:00														

…歩行専用コース

…25mスイム専用コース

…50mスイム専用コース

OP・流水…ワンポイントレッスン・流水マッサージ

※スクールやレッスンの都合によりご利用コースは変更となる場合がございます。

10:00プール利用開始

18:30プール利用終了

21:30プール利用終了

エアロピクス系

筋力トレーニング系

リラクゼーション・調整系

ファミリー

14:20~14:50
アクアピクス
細島 陽子

ウォーキング&ストレッチ

パワーダンス15

NEW

NEW

パワーダンス15

ウォーキング&ストレッチ

プチウォーク

ウォーキング&ストレッチ