

スパ&スポーツ ユアー習志野

プールご利用コース・アクアレックススケジュール

		7/29 (火)							7/30 (水)										
		8	7	6	5	4	3	2	1	8	7	6	5	4	3	2	1		
9:00																		9:00	
10																		10	
20																		20	
30																		30	
40																		40	
50																		50	
10:00																		10:00	
10																		10	
20																		20	
30																		30	
40																		40	
50																		50	
11:00																		11:00	
10																		10	
20																		20	
30																		30	
40																		40	
50																		50	
12:00																		12:00	
10																		10	
20																		20	
30																		30	
40																		40	
50																		50	
13:00																		13:00	
10																		10	
20																		20	
30																		30	
40																		40	
50																		50	
14:00																		14:00	
10																		10	
20																		20	
30																		30	
40																		40	
50																		50	
15:00																		15:00	
10																		10	
20																		20	
30																		30	
40																		40	
50																		50	
16:00																		16:00	
10																		10	
20																		20	
30																		30	
40																		40	
50																		50	
17:00																		17:00	
10																		10	
20																		20	
30																		30	
40																		40	
50																		50	
18:00																		18:00	
10																		10	
20																		20	
30																		30	
40																		40	
50																		50	
19:00																		19:00	
10																		10	
20																		20	
30																		30	
40																		40	
50																		50	
20:00																		20:00	
10																		10	
20																		20	
30																		30	
40																		40	
50																		50	
21:00																		21:00	
10																		10	
20																		20	
30																		30	
40																		40	
50																		50	
22:00																		22:00	
10																		10	
20																		20	
30																		30	

※各アクアレックス開始5分前よりコースセッティングを開始させていただきます。
 ※ご利用コースは変更となる場合がございます。コース案内をご確認ください。

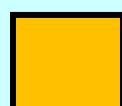
【アクアレックス予約方法】

レッスン開始時間の記号をご確認下さい。

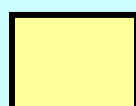
◎...当日9:00よりフロントにて予約

●...当日9:00よりプールサイドにて予約ゴムを配布

★...レッスン開始30分前よりプールサイドにて予約ゴムを配布
 記号の付いてないレッスンのご予約はございません。



...アクアレックス



...スクール

スパ&スポーツ ユアー習志野

プールご利用コース・アクアレックススケジュール

	7/31 (木)								8/1 (金)								
	8	7	6	5	4	3	2	1	8	7	6	5	4	3	2	1	
9:00																	9:00
10																	10
20		歩行		↓	↑	↓	↓	↓		歩行		↓	↑	↓	↓	↓	20
30																	30
40																	40
50																	50
10:00		歩行	↓	↑	↓	↓	↓	●9:45~10:15 やさしいアクア 三笠		歩行	↓	↑	↓	↓	↓	●9:45~10:15 ウォーキング&ストレッチ 角館	10:00
10																	10
20																	20
30																	30
40																	40
50																	50
11:00	歩行								歩行								11:00
10																	10
20																	20
30																	30
40																	40
50																	50
12:00		歩行		↓	↑	↓	↓	↓		歩行		↓	↑	↓	↓	↓	12:00
10																	10
20																	20
30																	30
40																	40
50																	50
13:00		歩行	↓	↑	↓	↓	↓	★12:45~13:15 アクアピクス 塙		歩行	↓	↑	↓	↓	↓	★12:30~13:00 やさしいアクア 三笠	13:00
10																	10
20																	20
30																	30
40																	40
50																	50
13:00		歩行	↓	↑	↓	↓	↓	13:20~13:35 ウォーキング&ストレッチ 塙		歩行	↓	↑	↓	↓	↓	◎13:10~13:40 アクアヌードル 三笠	13:00
10																	10
20																	20
30																	30
40																	40
50																	50
14:00																	14:00
10																	10
20																	20
30																	30
40																	40
50																	50
15:00		歩行								歩行							15:00
10																	10
20																	20
30																	30
40																	40
50																	50
16:00																	16:00
10																	10
20																	20
30																	30
40																	40
50																	50
17:00																	17:00
10																	10
20																	20
30																	30
40																	40
50																	50
18:00																	18:00
10																	10
20																	20
30																	30
40																	40
50																	50
19:00																	19:00
10																	10
20																	20
30																	30
40																	40
50																	50
20:00		歩行								歩行							20:00
10																	10
20																	20
30																	30
40																	40
50																	50
21:00																	21:00
10																	10
20																	20
30																	30
40																	40
50																	50
22:00																	22:00
10																	10
20																	20
30																	30
40																	40
50																	50
30																	30

※各アクアレックス開始5分前よりコースセッティングを開始させていただきます。
 ※ご利用コースは変更となる場合がございます。コース案内をご確認ください。

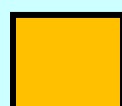
【アクアレックス予約方法】

レッスン開始時間の記号をご確認下さい。

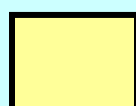
◎...当日9:00よりフロントにて予約

●...当日9:00よりプールサイドにて予約ゴムを配布

★...レッスン開始30分前よりプールサイドにて予約ゴムを配布
 記号の付いてないレッスンのご予約はございません。



...アクアレックス



...スクール