

# スパ&スポーツユア-我孫子 プールご利用コース・アクアレックススケジュール

2014年10月～

コース	火曜日							水曜日							木曜日							金曜日							土曜日							日曜日							コース																				
	1	2	3	4	5	6	7	可動床プール	1	2	3	4	5	6	7	可動床プール	1	2	3	4	5	6	7	可動床プール	1	2	3	4	5	6	7	可動床プール	1	2	3	4	5	6	7	可動床プール	1	2		3	4	5	6	7	可動床プール	1	2	3	4	5	6	7	可動床プール	1	2	3	4	5	6
8:00	25Mプール							可動床プール	25Mプール							可動床プール	25Mプール							可動床プール	25Mプール							可動床プール	25Mプール							可動床プール	25Mプール							可動床プール	コース														
9:00	25Mプール							可動床プール	25Mプール							可動床プール	25Mプール							可動床プール	25Mプール							可動床プール	25Mプール							可動床プール	25Mプール							可動床プール	25Mプール							可動床プール	コース						
10:00	25Mプール							可動床プール	25Mプール							可動床プール	25Mプール							可動床プール	25Mプール							可動床プール	25Mプール							可動床プール	25Mプール							可動床プール	25Mプール							可動床プール	コース						
11:00	25Mプール							可動床プール	25Mプール							可動床プール	25Mプール							可動床プール	25Mプール							可動床プール	25Mプール							可動床プール	25Mプール							可動床プール	25Mプール							可動床プール	コース						
12:00	25Mプール							可動床プール	25Mプール							可動床プール	25Mプール							可動床プール	25Mプール							可動床プール	25Mプール							可動床プール	25Mプール							可動床プール	25Mプール							可動床プール	コース						
13:00	25Mプール							可動床プール	25Mプール							可動床プール	25Mプール							可動床プール	25Mプール							可動床プール	25Mプール							可動床プール	25Mプール							可動床プール	25Mプール							可動床プール	コース						
14:00	25Mプール							可動床プール	25Mプール							可動床プール	25Mプール							可動床プール	25Mプール							可動床プール	25Mプール							可動床プール	25Mプール							可動床プール	25Mプール							可動床プール	コース						
15:00	25Mプール							可動床プール	25Mプール							可動床プール	25Mプール							可動床プール	25Mプール							可動床プール	25Mプール							可動床プール	25Mプール							可動床プール	25Mプール							可動床プール	コース						
16:00	25Mプール							可動床プール	25Mプール							可動床プール	25Mプール							可動床プール	25Mプール							可動床プール	25Mプール							可動床プール	25Mプール							可動床プール	25Mプール							可動床プール	コース						
17:00	25Mプール							可動床プール	25Mプール							可動床プール	25Mプール							可動床プール	25Mプール							可動床プール	25Mプール							可動床プール	25Mプール							可動床プール	25Mプール							可動床プール	コース						
18:00	25Mプール							可動床プール	25Mプール							可動床プール	25Mプール							可動床プール	25Mプール							可動床プール	25Mプール							可動床プール	25Mプール							可動床プール	25Mプール							可動床プール	コース						
19:00	25Mプール							可動床プール	25Mプール							可動床プール	25Mプール							可動床プール	25Mプール							可動床プール	25Mプール							可動床プール	25Mプール							可動床プール	25Mプール							可動床プール	コース						
20:00	25Mプール							可動床プール	25Mプール							可動床プール	25Mプール							可動床プール	25Mプール							可動床プール	25Mプール							可動床プール	25Mプール							可動床プール	25Mプール							可動床プール	コース						
21:00	25Mプール							可動床プール	25Mプール							可動床プール	25Mプール							可動床プール	25Mプール							可動床プール	25Mプール							可動床プール	25Mプール							可動床プール	25Mプール							可動床プール	コース						
22:00	25Mプール							可動床プール	25Mプール							可動床プール	25Mプール							可動床プール	25Mプール							可動床プール	25Mプール							可動床プール	25Mプール							可動床プール	25Mプール							可動床プール	コース						

...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...ワンポイントレッスン

※ご利用コースは変更となる場合もございます。  
 ※アクアレックスの水深は基本的に1.1mとなります。1.1m以外の水深の場合のみ、記載しています。

- エアロビクス系
- 筋力トレーニング系
- リラクゼーション・調整系
- 有料レッスン

予約 ご予約が必要なレッスンです。  
 フロントにて予約ゴムをお受け取り下さい。

担当・レッスン  
 変更

担当変更

レッスン変更

1・3・5週目  
 お腹引きしめアクア  
 2・4週目  
 ジョيوفロート

13:15~13:45  
 OP

13:15~13:45  
 OP

1・3・5週目  
 パワーダンス  
 2・4週目  
 アクアZUMBA