スパ&スポーツ　ユアー戸田　プールご利用コース・アクアレッスンスケジュール

2014年11月～

火曜日（コース 25M）

- 9：50～10：20・やさしいアクア　神　香
- レディース
- 12：30～13：00　アクアビクス　多賀　久江
- 13：10～13：40　お腹引締めアクア　多賀　久江
- レディース　フレッシュ
- A・B
- C
- D　ED
- F
- 20：00～20：30　アクアビクス　橋場　幸恵
- 20：40～21：10　アクアミット　田沼　栄一

水曜日（コース 25M）

- 9：50～10：20　ミット&ウォーキング　清水　美香
- スクール　親子・幼児
- 12：10～12：40　アクアビクス　KOZUE
- 12：50～13：20　アクアサーキット　KOZUE
- A・B
- C
- D　ED
- F
- アダルト
- アダルト

木曜日（コース 25M）

- 9：50～10：05・プチウォーキング　黒澤　葉子
- 10：10～10：40　やさしいアクア　黒澤　葉子
- スクール　親子・幼児
- 12：40～13：10　ウォーキング&ストレッチ　中村　知恵子
- 13：20～13：50　アクアビクス　中村　知恵子
- A・B
- C
- D　ED
- F

金曜日（コース 25M）

- 9：35～10：05　アクアミット　渡邉　綾
- 10：15～10：45　アクアビクス　渡邉　綾
- レディース
- 12：10～12：40　パワーダンス　まみ
- 12：50～13：20　アクアビクス　まみ
- レディース　フレッシュ
- A・B
- C
- D　ED
- F
- 20：30～21：00　アクアビクス　角館　沙矢佳

土曜日（コース 25M）

- スクール　親子・幼児
- 11：40～12：10　アクアヌードル　小倉　理沙
- 12：20～12：50　アクアビクス　小倉　理沙
- A・B
- C
- D　ED
- F
- アダルト
- アダルト

日曜日（コース 25M）

- 10：00～10：30　ウォーキング&ストレッチ　小倉　理沙
- 10：40～11：10　アクアビクス　小倉　理沙
- 15：40～16：10　アクアビクス　田沼　栄一
- 16：20～16：50　アクアヌードル　田沼　栄一

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

※レッスン開始後５分以降のご入場はお断り致します。

※アクアレッスンは基本3～4コース使用致します。

　尚、人数によって使用コース数に変更がございます。

※レッスン開始後の途中入場はご遠慮下さい。

…スイミングスクール　…成人スイミングスクール