

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

		12/24 (水)								12/25 (木)									
		8	7	6	5	4	3	2	1	8	7	6	5	4	3	2	1		
9:00																		9:00	
10		歩行								歩行								10	
20		↓ ↑ ↓ ↺ ↻								↓ ↑ ↓ ↺ ↻								20	
30																		30	
40																		40	
50																		50	
10:00		歩行								歩行								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								歩行								13:00	
10		↓ ↑ ↺								↓ ↑ ↺								10	
20																		20	
30																		30	
40																		40	
50																		50	
14:00		歩行								歩行								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		歩行								歩行								16:00	
10		↓								↓								10	
20																		20	
30																		30	
40																		40	
50																		50	
17:00		歩行								歩行								17:00	
10		↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑								↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑								10	
20																		20	
30																		30	
40																		40	
50																		50	
18:00		歩行								歩行								18:00	
10		↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑								↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑								10	
20																		20	
30																		30	
40																		40	
50																		50	
19:00		歩行								歩行								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		歩行								歩行								21:00	
10		↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑								↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑								10	
20																		20	
30																		30	
40																		40	
50																		50	
22:00		歩行								歩行								22:00	
10		↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑								↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑								10	
20																		20	
30																		30	
40																		40	
50																		50	

**クリスマス
スペシャルレッスン**
年内最後のはじめてアクアを
クリスマスバージョンで15分間延長。
クリスマスソングで
楽しくエクササイズしましょう。

10:15よりスクール専用

12:00より全コース開放

13:45よりスクール専用

17:00より全コース開放

10:15よりスクール専用

12:00より全コース開放

13:45よりスクール専用

17:00より全コース開放

※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

		12/26 (金)							12/27 (土)										
		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