

# スパ&スポーツ ユア-南流山 プールスケジュール

2023年4月1日～

コース	月曜日							火曜日							水	木曜日							金曜日							土曜日							日曜日							コース														
	7	6	5	4	3	2	1	7	6	5	4	3	2	1		7	6	5	4	3	2	1	7	6	5	4	3	2	1	7	6	5	4	3	2	1	7	6	5	4	3	2	1	7	6	5	4	3	2	1	7	6	5	4	3	2	1	
9:00																9:15-9:45 ウォーキング&ストレッチ 立石																																										
10:00								Lコース 10:00-11:00								Lコース 10:00-11:00								Lコース 10:00-11:00						LMNKコース 10:00-11:00							10:15~10:45 アクアピクス 菅野																					
11:00	親子コース 11:00-12:00							Mコース 11:00-12:00								Mコース 11:00-12:00								親子コース 11:00-12:00	Mコース 11:00-12:00					親子コース 11:00-12:00																												
12:00	12:30~13:00 アクアピクス 大塚							12:15~12:45 やさしいアクア 三笠								12:15~12:45 アクアピクス 植村								12:15~12:45 アクアピクス 真尾						12:50~13:20 アクアピクス 土屋							13:25~13:40 アクアヌードル							プール ファミリー														
13:00	13:10~13:40 ウォーキング&ストレッチ 大塚																																																									
14:00																							14:10~14:40 やさしいアクア 稲葉																																			
15:00	キッズBコース 15:15-16:15							キッズA・Bコース 15:15-16:15								キッズA・Bコース 15:15-16:15								キッズA・Bコース 15:15-16:15																																		
16:00																																																										
17:00	キッズCコース 16:20-17:20							キッズCコース 16:20-17:20								キッズCコース 16:20-17:20							キッズCコース 16:20-17:20					ツアアップ 16:30-17:30	キッズD・EDコース 16:30-17:30							16:30~17:00 アクアピクス 中村																						
18:00	キッズD・EDコース 17:25-18:25							キッズD・EDコース 17:25-18:25								キッズD・EDコース 17:25-18:25							キッズD・EDコース 17:25-18:25					ツアアップ 17:30-18:30	キッズF・EFコース 17:30-18:45																													
19:00	キッズ F・EFコース 18:30-19:45	キッズ選手コース 18:30-19:45						キッズ F・EFコース 18:30-19:45	キッズ選手コース 18:30-19:45							キッズ F・EFコース 18:30-19:45	キッズ選手コース 18:30-19:45						キッズ F・EFコース 18:30-19:45	キッズ選手コース 18:30-19:45																	利用時間 19:30																	
20:00								20:05~20:35 エンジョイウォーキング 三笠							20:05~20:35 ハワイダンス 橋本								NKコース 19:45-20:45					NKコース 19:45-20:45																														
21:00								20:40~21:10 お腹引き締め 三笠																																																		
22:00	利用時間 22:30							利用時間 22:30							利用時間 22:30																																											

休館日

23:00

キッズスクール
アクアレッション
プールファミリー
成人スクール
ツアアップコース
歩行者コース
25mまたは50m専用コース

※コース数は、最大7コースの設定となります。利用状況によってコース幅を広げる際は、6コースで営業いたします。  
 ※成人スクールやアクアレッションのコース数は、参加者の人数によって変更となる場合がございます。  
 ※キッズスクールで全コースを使用する時間帯は、成人の方のプール利用は出来ません。  
 ※アクアレッションのご予約は、レッスン開始30分前よりプールサイドにてカラーゴムを配布します。

23:00