

スパ&スポーツユア-北国分 アクアレックススケジュール 2023年4月~

	火曜日						水曜日						木曜日						金曜日						土曜日						日曜日																														
コース	25Mプール						多目的プール						25Mプール						多目的プール						25Mプール						多目的プール						25Mプール						多目的プール						コース												
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6													
9:00																																																													9:00
10:00																																																							10:00						
11:00																																																							11:00						
12:00																																																							12:00						
13:00																																																							13:00						
14:00																																																							14:00						
15:00																																																							15:00						
16:00																																																							16:00						
17:00																																																							17:00						
18:00																																																							18:00						
19:00																																																							19:00						
20:00																																																							20:00						
21:00																																																							21:00						
22:00																																																							22:00						
	22:30まで						22:30まで						22:30まで						22:30まで						21:45まで						19:30まで																														
	エアロビクス系						筋力トレーニング系						筋力トレーニング系						筋力トレーニング系						リラクゼーション・調整系						リラクゼーション・調整系																														

※ 現在、コロナ対策として時間・定員に制限を設けています。

※ ★の付いているレッスンは予約制となります。

※ ご利用コースは変更となる場合もございます。