

# スパ&スポーツ ユア-我孫子 アクアレックススケジュール 2023年10月1日~

コース	月曜日							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	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7		1	2	3	4	5	6	7																					
8:00	25Mプール							25Mプール							25Mプール							25Mプール							25Mプール							25Mプール							25Mプール																																			
9:00	可動床プール							可動床プール							可動床プール							可動床プール							可動床プール							可動床プール							可動床プール																																			
10:00	スクール							スクール							スクール							スクール							スクール							スクール							スクール							スクール																												
11:00	スクール							スクール							スクール							スクール							スクール							スクール							スクール							スクール							スクール																					
12:00	スクール							スクール							スクール							スクール							スクール							スクール							スクール							スクール							スクール																					
13:00	スクール							スクール							スクール							スクール							スクール							スクール							スクール							スクール							スクール																					
14:00	スクール							スクール							スクール							スクール							スクール							スクール							スクール							スクール							スクール							スクール														
15:00	スクール							スクール							スクール							スクール							スクール							スクール							スクール							スクール							スクール							スクール														
16:00	スクール							スクール							スクール							スクール							スクール							スクール							スクール							スクール							スクール							スクール														
17:00	スクール							スクール							スクール							スクール							スクール							スクール							スクール							スクール							スクール							スクール														
18:00	スクール							スクール							スクール							スクール							スクール							スクール							スクール							スクール							スクール							スクール							スクール							
19:00	スクール							スクール							スクール							スクール							スクール							スクール							スクール							スクール							スクール							スクール							スクール							
20:00	スクール							スクール							スクール							スクール							スクール							スクール							スクール							スクール							スクール							スクール							スクール							
21:00	スクール							スクール							スクール							スクール							スクール							スクール							スクール							スクール							スクール							スクール							スクール							
22:00	スクール							スクール							スクール							スクール							スクール							スクール							スクール							スクール							スクール							スクール							スクール							

休館日

1・3・5週目  
アクアZUMBA®  
2・4週目  
パワーダンス

1・3・5週目  
担当：AKEMI  
2・4週目  
担当：多賀 久江

1・3・5週目  
お腹引き締めアクア 1.2m  
2・4週目  
ウォーキング&ストレッチ

1・3・5週目  
アクアZUMBA®  
担当：AKEMI  
2・4週目  
ジョイフット 2.0m  
担当：多賀 久江

※ご利用コースは変更となる場合がございます。  
※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。