

スパ&スポーツ ユアー藤 アクアレッスンスケジュール

2024年4月～

コース	月曜日									火曜日									水曜日									木	金曜日									土曜日									日曜日																																											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9		1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9																										
9:00	立止可				↓	↑	↓	↑	↑	立止可				↓	↑	↓	↑	↑	立止可				↓	↑	↓	↑	↑		立止可			↓	↑	↓	↑	↑	立止可				↓	↑	↓	↑	↑	立止可				↓	↑	↓	↑	↑	立止可				↓	↑	↓	↑	↑	立止可				↓	↑	↓	↑	↑																		
9:45~10:00					↓	↑	↓	↑	↑					↓	↑	↓	↑	↑					↓	↑	↓	↑	↑					↓	↑	↓	↑	↑					↓	↑	↓	↑	↑					↓	↑	↓	↑	↑					↓	↑	↓	↑	↑					↓	↑	↓	↑	↑					↓	↑	↓	↑	↑									
10:00					↓	↑	↓	↑	↑					↓	↑	↓	↑	↑					↓	↑	↓	↑	↑					↓	↑	↓	↑	↑					↓	↑	↓	↑	↑					↓	↑	↓	↑	↑					↓	↑	↓	↑	↑					↓	↑	↓	↑	↑					↓	↑	↓	↑	↑					↓	↑	↓	↑	↑
11:00					↓	↑	↓	↑	↑					↓	↑	↓	↑	↑					↓	↑	↓	↑	↑					↓	↑	↓	↑	↑					↓	↑	↓	↑	↑					↓	↑	↓	↑	↑					↓	↑	↓	↑	↑					↓	↑	↓	↑	↑					↓	↑	↓	↑	↑					↓	↑	↓	↑	↑
12:00	歩行				↓	↑	↓	↑	↑	歩行				↓	↑	↓	↑	↑	歩行				↓	↑	↓	↑	↑		歩行			↓	↑	↓	↑	↑	歩行				↓	↑	↓	↑	↑	歩行				↓	↑	↓	↑	↑	歩行				↓	↑	↓	↑	↑	歩行				↓	↑	↓	↑	↑	歩行				↓	↑	↓	↑	↑	歩行				↓	↑	↓	↑	↑
13:00					↓	↑	↓	↑	↑					↓	↑	↓	↑	↑					↓	↑	↓	↑	↑					↓	↑	↓	↑	↑					↓	↑	↓	↑	↑					↓	↑	↓	↑	↑					↓	↑	↓	↑	↑					↓	↑	↓	↑	↑					↓	↑	↓	↑	↑					↓	↑	↓	↑	↑
14:00					↓	↑	↓	↑	↑					↓	↑	↓	↑	↑					↓	↑	↓	↑	↑					↓	↑	↓	↑	↑					↓	↑	↓	↑	↑					↓	↑	↓	↑	↑					↓	↑	↓	↑	↑					↓	↑	↓	↑	↑					↓	↑	↓	↑	↑					↓	↑	↓	↑	↑
15:00					↓	↑	↓	↑	↑					↓	↑	↓	↑	↑					↓	↑	↓	↑	↑					↓	↑	↓	↑	↑					↓	↑	↓	↑	↑					↓	↑	↓	↑	↑					↓	↑	↓	↑	↑					↓	↑	↓	↑	↑					↓	↑	↓	↑	↑					↓	↑	↓	↑	↑
16:00	A・B				↓	↑	↓	↑	↑	A・B				↓	↑	↓	↑	↑	A・B				↓	↑	↓	↑	↑		A・B			↓	↑	↓	↑	↑	A・B				↓	↑	↓	↑	↑	A・B				↓	↑	↓	↑	↑	A・B				↓	↑	↓	↑	↑	A・B				↓	↑	↓	↑	↑	A・B				↓	↑	↓	↑	↑	A・B				↓	↑	↓	↑	↑
17:00	C				↓	↑	↓	↑	↑	C				↓	↑	↓	↑	↑	C				↓	↑	↓	↑	↑		C			↓	↑	↓	↑	↑	C				↓	↑	↓	↑	↑	C				↓	↑	↓	↑	↑	C				↓	↑	↓	↑	↑	C				↓	↑	↓	↑	↑	C				↓	↑	↓	↑	↑	C				↓	↑	↓	↑	↑
18:00	D	ED			↓	↑	↓	↑	↑	D	ED			↓	↑	↓	↑	↑	D	ED			↓	↑	↓	↑	↑		D	ED		↓	↑	↓	↑	↑	D	ED			↓	↑	↓	↑	↑	D	ED			↓	↑	↓	↑	↑	D	ED			↓	↑	↓	↑	↑	D	ED			↓	↑	↓	↑	↑	D	ED			↓	↑	↓	↑	↑	D	ED			↓	↑	↓	↑	↑
19:00					↓	↑	↓	↑	↑					↓	↑	↓	↑	↑					↓	↑	↓	↑	↑					↓	↑	↓	↑	↑					↓	↑	↓	↑	↑					↓	↑	↓	↑	↑					↓	↑	↓	↑	↑					↓	↑	↓	↑	↑					↓	↑	↓	↑	↑					↓	↑	↓	↑	↑
20:00	歩行				↓	↑	↓	↑	↑	歩行				↓	↑	↓	↑	↑	歩行				↓	↑	↓	↑	↑		歩行			↓	↑	↓	↑	↑	歩行				↓	↑	↓	↑	↑	歩行				↓	↑	↓	↑	↑	歩行				↓	↑	↓	↑	↑	歩行				↓	↑	↓	↑	↑	歩行				↓	↑	↓	↑	↑	歩行				↓	↑	↓	↑	↑
21:00					↓	↑	↓	↑	↑					↓	↑	↓	↑	↑					↓	↑	↓	↑	↑					↓	↑	↓	↑	↑					↓	↑	↓	↑	↑					↓	↑	↓	↑	↑					↓	↑	↓	↑	↑					↓	↑	↓	↑	↑					↓	↑	↓	↑	↑					↓	↑	↓	↑	↑
22:00					↓	↑	↓	↑	↑					↓	↑	↓	↑	↑					↓	↑	↓	↑	↑					↓	↑	↓	↑	↑					↓	↑	↓	↑	↑					↓	↑	↓	↑	↑					↓	↑	↓	↑	↑					↓	↑	↓	↑	↑					↓	↑	↓	↑	↑					↓	↑	↓	↑	↑

休館日

- アクアピクス系
- リラクゼーション・調整系
- 筋力トレーニング系

レッスンは全て予約制です
プールサイドにて予約ゴムを配布します。
レッスン開始30分前より配布します。

※レッスン開始後5分以降の参加はお断り致します。

※アクアレッションは基本3~4コース使用致します。
尚、人数によってコース数に変更がございます。

...スイミングスクール ...成人スイミングスクール ...ワンポイントレッスン(無料)

★... 時間・内容・レッスン名・担当のいずれかにおいて変更があるレッスンに★マークがついています。