

# スパ&スポーツ ユア-我孫子 アクアレックススケジュール

2024年4月～

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																															
	25Mプール				可動床プール				25Mプール				可動床プール				25Mプール				可動床プール				25Mプール				可動床プール				25Mプール				可動床プール																																												
8:00	9:00 営業開始																9:00 営業開始																	9:00 営業開始																																															
9:00	9:20~9:50 アクアミックス 田沼 栄一																9:20~9:50 アクアミックス 田沼 栄一																9:20~9:50 アクアミックス 田沼 栄一																	9:30 スクール																9:00 キッズファミリー コース専用															
10:00	10:00 スクール																10:00 スクール																10:00 スクール																	10:00 スクール																10:15 キッズファミリー コース専用															
11:00	10:45 スクール																11:45 スクール																11:45 スクール																	11:00 スクール																11:00 スクール															
12:00	12:00 スクール																12:00 スクール																12:00 スクール																	12:00 スクール																11:35 スクール															
13:00	12:25~12:55 やさしいアクア kiyomi																12:00~12:30 アクアピクス kiyomi																12:00~12:30 アクアピクス 細谷 香苗																	11:40~12:10 アクアミット 1.2m 黒澤 葉子																11:45 スクール															
14:00	13:05~13:35 適替わりレッスン kiyomi																12:40~13:10 お股引き締めアクア 1.2m kiyomi																12:40~13:10 アクアミット 細谷 香苗																	12:25~12:55 アクアZUMBA® 田沼 栄一																12:50 スクール															
15:00	13:20~13:50 アクアフィットキャンプ 田沼 栄一																13:20~13:50 スクール																13:20~13:50 パワーダンス 高橋 映古																	13:45~14:15 アクアピクス 三笠 智恵子																12:50 スクール															
16:00	14:00 スクール																14:00 スクール																14:00 スクール																	14:00 スクール																13:45 スクール															
17:00	15:15 スクール																15:15 スクール																15:15 スクール																	15:15 スクール																15:00~15:30 アクアピクス															
18:00	17:30 スクールで一部利用させて 頂きます。																17:30 スクール																17:30 スクールで一部利用させて 頂きます。																	16:00 スクール																15:40~16:10 適替わりレッスン															
19:00	18:30 スクール																18:30 スクール																18:30 スクール																	17:00 スクールで一部利用させて 頂きます。																17:00 スクール															
20:00	19:45 スクール																19:45 スクール																19:45 スクール																	19:00 スクール																17:30 スクールで一部利用させて 頂きます。															
21:00	20:15~20:45 パワーダンス 1.2m 多賀 久江																20:15~20:45 アクアピクス 1.2m 眞尾 美和子																20:00~20:30 ハイドロヘル 多賀 久江																	20:00 スクール																18:30 スクール															
22:00	20:55~21:25 シャローフロード 1.2m 多賀 久江																20:55~21:25 アクアサーキット 1.2m 眞尾 美和子																20:40~21:10 シャローフロード 1.2m 多賀 久江																	20:10~20:40 アクアピクス 1.2m 中村 友香																20:50~21:20 アクアミット 中村 友香															

休館日

★ 1・3・5週目  
アクアミット  
2・4週目  
ウォーキング&ストレッチ

1・3・5週目  
担当: AKEMI  
2・4週目  
担当: 多賀 久江

★ 1・3・5週目  
アクアZUMBA®  
担当: AKEMI  
2・4週目  
★ シャローフロード 1.2m  
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。