

スパ&スポーツ ユア-戸田 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									木曜日									金	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
9:00	立止可									立止可									立止可									立止可									立止可									立止可																
10:00	↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓									↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓									↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓									↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓									↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓									↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓																
11:00	↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓									↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓									↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓									↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓									↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓									↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓																
12:00	↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓									↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓									↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓									↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓									↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓									↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓																
13:00	↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓									↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓									↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓									↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓									↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓									↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓																
14:00	↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓									↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓									↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓									↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓									↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓									↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓																
15:00	↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓									↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓									↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓									↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓									↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓									↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓																
16:00	↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓									↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓									↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓									↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓									↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓									↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓																
17:00	↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓									↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓									↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓									↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓									↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓									↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓																
18:00	↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓									↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓									↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓									↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓									↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓									↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓																
19:00	↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓									↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓									↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓									↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓									↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓									↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓																
20:00	↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓									↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓									↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓									↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓									↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓									↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓																
21:00	↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓									↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓									↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓									↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓									↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓									↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓																
22:00	↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓									↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓									↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓									↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓									↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓									↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓																
22:30	↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓									↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓									↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓									↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓									↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓									↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓																

...スイミングスクール (緑) ...成人スイミングスクール (黄) ...パーソナルスイムレッスン (赤) (有料・要予約になります。)

★・・・時間・内容・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。

※レッスン開始後5分以降のご入場はお断り致します。
 ※アクアレッソンは基本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。
 ※レッスン開始後の途中入場はご遠慮下さい。

アクアピクス系
 リラクゼーション・調整系
 筋カトレーニング系

【定員について】
 レッソ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。
 レッソン30分前より配布します。

- 1週目 アクアスードル (定員30名)
- 2週目 アクアFit (定員35名)
- 3週目 AQUA ZUMBA® (定員35名)
- 4週目 アクアアブートキャンプ (定員35名)
- 5週目 アクアピクス (定員35名)

パーソナル
 スイムレッスン
 田沼 栄一

11:00～11:30
 ウォーキング&ストレッチ
 <定員35名>
 森山 奨

11:40～12:10
 アクアミット
 <定員35名>
 森山 奨

スクール
 親子

スクール
 親子

11:40～11:55
 プチウォーキング<定員35名>
 KOZUE

12:00～12:30
 アクアピクス
 <定員35名>
 KOZUE

12:10～12:40
 アクアピクス
 <定員35名>
 KOZUE

12:50～13:20
 アクアサーキット
 <定員30名>
 KOZUE

12:10～12:40
 アクアピクス
 <定員35名>
 KOZUE

12:50～13:20
 アクアサーキット
 <定員30名>
 KOZUE

15:40～16:10
 エンジョイアクア
 <定員30名～35名>
 田沼 栄一

パーソナル
 スイムレッスン
 田沼 栄一

スクール
 親子

スクール
 親子

11:40～11:55
 プチウォーキング<定員35名>
 KOZUE

12:00～12:30
 アクアピクス
 <定員35名>
 KOZUE

12:10～12:40
 アクアピクス
 <定員35名>
 KOZUE

12:50～13:20
 アクアサーキット
 <定員30名>
 KOZUE

15:40～16:10
 エンジョイアクア
 <定員30名～35名>
 田沼 栄一

パーソナル
 スイムレッスン
 田沼 栄一