

スパ&スポーツユアー習志野
 令和6年10月14日(月・祝)
 レッスンスケジュール

	スタジオA	スタジオB	プール
9:00			
10:00	10:00~10:45 ベーシックエアロ 竹内(礼)	9:40~10:25 ピラティス 吉村	●9:45~10:15 ウォーキング&ジョギング 高木
11:00	11:00~11:45 バレトン® 竹内(礼)	11:00~11:45 ZUMBA® 芦川	
12:00	12:00~12:45 ヨガ 美紀	12:00~12:45 ボディメイク 竹内(淳)	★12:45~13:15 アクアピクス 塙
13:00	13:15~14:00 太極拳48式 得字	13:05~13:50 ストレッチ 竹内(淳)	13:25~13:55 ウォーキング&ジョギング 塙
14:00		14:05~14:50 ヨガ 中野	
15:00	14:30~15:15 ピラティス 竹内(淳)	15:15~16:00 ZUMBA® YASUYO	
16:00		16:30~17:30 キッズ空手	スクール専用時間帯 16:20~18:30
17:00	17:00~18:00 キッズダンス		
18:00			
19:00			●…当日9時よりプールサイドにて受付 ★…レッスン開始30分前よりプールサイドにて受付
19:30閉館			

		10/14 (月・祝)									
		8	7	6	5	4	3	2	1		
9:00		歩行	歩行	↓	↓	↑	↓	↻	↻	9:00	
10											
20											
30											
40											
40		歩行	↓	↻	↑	↻	●9:45~10:15 ウォーキング&ジョギング 高木		40		
50											
10:00											
10											
20											
30											
40											
50											
11:00											
10											
20											
30											
40											
50											
12:00		歩行	↓	↑	↑	↻	★12:45~13:15 アクアビクス 埜		40		
10											
20											
30											
40											
50											
13:00											
10											
20											
30											
40											
50											
14:00		歩行	↓	↻	↑	↻	13:25~13:55 ウォーキング&ジョギング 埜		40		
10											
20											
30											
40											
50											
15:00											
10											
20											
30											
40											
50											
16:00		歩行	↓	↻	↑	↻	スクール専用時間帯 16:20~18:30		16:00		
10											
20											
30											
40											
50											
17:00		歩行	↓	↻	↑	↻	スクール専用時間帯 16:20~18:30		17:00		
10											
20											
30											
40											
50											
18:00		歩行	↓	↻	↑	↻	スクール専用時間帯 16:20~18:30		18:00		
10											
20											
30											
40											
50											

利用終了時間 19:00

【アクアレッスン予約方法】

レッスンを開始時間の記号をご確認下さい。
 ●・・・当日9:00よりプールサイドにて予約
 ★・・・レッスン開始30分前よりプールサイドにて予約

※各アクアレッスン開始5分前よりコースセッティングを開始させて頂きます。
 ※ご利用コースは変更となる場合がございます。コース案内をご確認ください。

■・・・アクア □・・・スクール