

スパ&スポーツ ユアー習志野  
 令和6年11月4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)		
16:00	15:30~16:30 エンジョイフラ プアラレア酒井	15:15~16:00 ZUMBA® YASUYO	
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
<b>19:30閉館</b>			

# スパ&スポーツ ユアー習志野

プールご利用コース・アクアレックススケジュール

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

## 利用終了時間 19:00

### 【アクアレックス予約方法】

レッスン開始時間の記号をご確認ください。

●・・・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

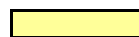
※各アクアレックス開始5分前よりコース変更させていただきます。

※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