

スパ&スポーツ ユアー習志野
 令和6年11月23日(土・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					
	9:30~10:15 ストレッチ 新井				
10:00					
	10:30~11:15 バレエEX 新井		10:30~11:30 キッズ体操教室		
11:00					
	11:30~12:10 ローインパクトエアロ 野村				
12:00					
	12:30~13:10 STEP1 野村		12:30~13:15 ピラティス 竹内(淳)		
13:00					★13:10~13:40 アクアビクス 塙
	13:30~14:15 ベーシックエアロ 野村		13:30~14:15 バレトン® 竹内(淳)		※13:50~14:20 お腹引き締めアクア 塙
14:00					
	14:40~15:25 インターエアロ 鈴木敦行		14:30~15:20 やさしいバレエ 竹内(淳)		
15:00					
	15:40~16:25 ZUMBA® 芦川				
16:00					
	16:35~17:35 ヨガ 憂子		16:50~17:20 ストレッチ 内藤		
17:00					
	17:50~18:30 STEP1 皆川		17:35~18:20 ZUMBA® 芦川		
18:00					
19:00					
※…当日9時よりフロントにて予約 ★…レッスン開始30分前より プールサイドにて予約					
19:30閉館					

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

		11/23 (土・祝)								
		7	6	5	4	3	2	1		
9:00		歩行		↓	↑	↓	↺	↺		9:00
10										10
20										20
30										30
40										40
50										50
10:00		歩行	↓	↑	↺	9:50~コース変更				10:00
10										10
20										20
30										30
40										40
50										50
11:00		歩行		↓	↑	↓	↺	↺		11:00
10										10
20										20
30										30
40										40
50										50
12:00		歩行		↓	↑	↓	↺	↺		12:00
10										10
20										20
30										30
40										40
50										50
13:00		歩行	↓	↑	↺	★13:10~13:40 アクアビクス 場				13:00
10										10
20										20
30										30
40										40
50										50
14:00		歩行	↓	↑	↺	※13:50~14:20 お腹引き締めアクア 場				14:00
10										10
20										20
30										30
40										40
50										50
15:00		歩行	↓	↑	↓	↺				15:00
10		<div style="text-align: center; background-color: yellow; padding: 20px;"> スクール専用時間帯 15:20~18:30 </div>								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							
19:00		歩行	↓							19:00

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。
 ★・・・レッスン開始30分前よりプールサイドにて予約
 ※・・・当日9:00よりフロントにて予約

※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。

 ・・・アクア
 ・・・スクール

※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。