

スパ&スポーツ ユアー習志野  
 令和7年1月13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 埴
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 埴
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

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

		1/13 (月・祝)								
		7	6	5	4	3	2	1		
9:00		歩行		↓	↑	↓	↷	↷		9:00
10										10
20										20
30										30
40										40
50	歩行	↓	↑	↷	●9:45~10:15 ウォーキング&ジョギング 高木					50
10:00										10:00
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										13:00
10										10
20										20
30										30
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										18:30
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

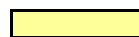
※各アクアレックス開始5分前よりコース変更させていただきます。

※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下さい。



・・・アクア



・・・スクール