

スパ&スポーツ ユアー習志野
 令和7年2月11日(火・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	10:00~10:50 STEP2 恒松		
11:00	11:05~11:55 シェイプエアロ 矢野	10:45~11:45 ヨガ 舞	
12:00	12:15~13:00 骨盤EX 渡辺	12:00~13:00 エンジョイフラ プアラレア酒井	★12:45~13:15 アクアビクス 黒澤
13:00	13:15~14:15 アロマリラックス 渡辺	13:15~13:55 ローインパクトエアロ 矢野	
14:00			
15:00	15:35~16:35 ZUMBA® あかね		
16:00			
17:00	16:50~17:35 ヨガ 美紀		
18:00			
19:00			★…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			

		2/11 (火・祝)								
		7	6	5	4	3	2	1		
9:00										9:00
10				↓	↑	↓	↓	↓		10
20										20
30										30
40										40
50										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				↓		↓	U	U		10
20										20
30										30
40										40
50										50
13:00										13:00
10					U	★12:45~13:15 アクアビクス 黒澤				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

歩行

歩行

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下さい。
 ★・・・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