

スパ&スポーツ ユアー習志野
 令和7年4月29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					
16:00	15:35~16:35 ZUMBA® あかね				
17:00	16:50~17:40 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					

4/29 (火・祝)							
	7	6	5	4	3	2	1
9:00	歩行		↓	↑	↓	↓	↓
10							
20							
30							
40							
50							
10:00						↑	↑
10							
20							
30							
40							
50							
11:00	歩行		↓	↑	↓	↓	↓
10							
20							
30							
40							
50							
12:00						↓	↓
10							
20							
30							
40							
50							
13:00	歩行	↓	↑	↓	★12:45~13:15 アクアビクス 黒澤		
10				↓			
20					↑	↓	↓
30							
40							
50							
14:00					↑	↓	↓
10							
20							
30							
40							
50							
15:00	歩行				↑	↓	↓
10							
20							
30							
40							
50							
16:00					↑	↓	↓
10							
20							
30							
40							
50							
17:00	歩行				↑	↓	↓
10							
20							
30							
40							
50							
18:00					↑	↓	↓
10							
20							
30							
40							
50							
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