

スパ&スポーツユアー習志野
令和7年7月21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	12:00～12:50 ヨガ 美紀		12:00～12:45 ボディメイク 竹内（淳）		★12:45～13:15 アクアビクス 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 momo		
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		16:30～17:30 キッズ空手		スクール専用時間帯 16:20～18:30
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					

		7/21 (月・祝)												
		8	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								★12:45～13:15 アクアビクス 塙	13:00					
10								13:25～13:55 ウォーキング&ジョギング 塙	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		歩行	↓	↷				スクール専用時間帯 16:20～18:30			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			
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下さい。 ●・・・当日9:00よりプールサイドにて予約 ★・・・レッスン開始30分前よりボールサイドにて予約						※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								