

スパ&スポーツユアー習志野
令和7年8月11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				時間変更あり	★12:20~12:50 アクアビクス 塙
13:00	13:15~14:00 太極拳48式 得字			時間変更あり	13:00~13:30 ウォーキング&ジョギング 塙
14:00			14:05~14:50 ヨガ momo		
15:00			15:15~16:00 ZUMBA® YASUYO		
16:00	15:30~16:30 エンジョイフラ ブアラレア酒井				
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					

		8/11 (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		歩行		↓	↑	↓	↻	↻	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	
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	

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

●…当日9:00よりプールサイドにて受付

※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