

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					
					●9:45～10:15 ウォーキング&ジョギング 高木
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		
11:00	11:00～11:45 バレトン® 竹内（礼）		11:00～11:45 ZUMBA® 芦川		
				時間変更あり	
12:00					★12:20～12:50 アクアビクス 塙
				時間変更あり	
13:00					13:00～13:30 ウォーキング&ジョギング 塙
	13:15～14:00 太極拳48式 得字				
14:00			14:05～14:50 ヨガ momo		
15:00					
	15:30～16:30 エンジョイフラ プアラレア酒井		15:15～16:35 ZUMBA® YASUYO		
16:00					
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	
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