

スパ&スポーツ ユア-習志野  
 令和7年10月13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	12:00~13:00 ヨガ 美紀	12:00~12:45 ボディメイク 竹内(淳)	★12:45~13:15 アクアピクス 埜
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 埜
14:00		14:05~14:50 ヨガ momo	
15:00	14:30~15:15 ピラティス 竹内(淳)	15:15~16:00 ZUMBA® サチコ	
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		スクール専用時間帯 16:20~18:30
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			

		10/13 (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											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		歩行	↓	↷							16:00			
10											10			
20											20			
30											30			
40											40			
50											50			
17:00		スクール専用時間帯									17:00			
10		16:20~18:30									10			
20		16:20~18:30									20			
30		16:20~18:30									30			
40		16:20~18:30									40			
50		16:20~18:30									50			
18:00											18:00			
10											10			
20											20			
30											30			
40		歩行	↓								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分前よりプ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