

スパ&スポーツ ユア-習志野  
 令和8年2月23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	
12:00	12:00~13:00 ヨガ 美紀	12:00~12:50 ボディメイク 竹内（淳）	★12:45~13:15 アクアビクス 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	
	14:30~15:15 ピラティス 竹内（淳）		
15:00		15:15~16:00 ZUMBA® サチコ	
	15:30~16:30 エンジョイフラ ブアラレア酒井		
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

スパ&スポーツ ユアー習志野 プールご利用コース・アクアレックススケジュール

		2/23 (月・祝)								
		7	6	5	4	3	2	1		
9:00				↓	↑	↓	↻	↻		9:00
10										10
20										20
30										30
40										40
50										50
10:00	歩行	↓	↑	↻		●9:45~10:15 ウォーキング&ジョギング 高木				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										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	↓	↑	↻		スクールコース				19:00
19:30閉館										

【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ください。

●・・・当日9:00よりプールサイド

★・・・レッスン開始30分前よりプールサイド

記号のないレッスンの予約はございません。

○各アクアレックス開始5分前よりコースセッティングを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。

・・・アクアレックス