

スパ&スポーツ ユアーリゾン  
令和8年2月11日（水・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	9:30～10:30 ヨガ 大場	9:20～10:05 太極拳24式 麗華	●10:00～10:30 はじめてアクア 田沼
11:00	10:40～11:25 ローインパクトエアロ 鈴木（崇）	10:20～11:20 骨盤EX 廣瀬	10:40～11:10 アクアFit 田沼
12:00	11:40～12:25 ボクシングエクササイズ 大場	11:45～12:45 バレトン® 竹内（礼）	★12:30～13:00 アクアミット 三笠
13:00	12:55～13:25 ポールストレッチ	13:00～13:45 ヨガ 大場	※13:10～13:40 お腹引き締めアクア 三笠
14:00			
15:00	14:45～15:30 DanceFit 松本		
16:00	15:50～16:35 ボディーメイク 松本	15:50～16:35 ヨガ momo	
17:00	16:50～17:35 ポルドブラ 松本		
18:00			●…当日9時よりプールサイド にて受付
19:00			★…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			

- …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
- ※…当日9:00よりフロント  
にて受付

## スパ&スポーツ ユアー習志野 プールご利用コース・アクアレッスンスケジュール

	2/11 (水・祝)							
	7	6	5	4	3	2	1	
9:00								9:00
10								10
20								20
30								30
40								40
50								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
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								19:00
19:30閉館								

### 【アクアレッスン予約方法】

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

※… 当日9:00よりフロント

記号のないレッスンの予約はございません。

○各アクアレッスン開始5分前よりコースセッティングをさせて頂きます。

○ご利用コースは変更となる場合がございます。



…アクアレッスン