

スパ&スポーツ ユアー習志野  
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					
	9:30~10:30 ヨガ 大場		9:20~10:05 太極拳24式 麗華		
10:00					●10:00~10:30 はじめてアクア 田沼
	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
11:00					
	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）		
12:00					★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 ★…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
19:00					
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

		2/11 (水・祝)									
		7	6	5	4	3	2	1			
9:00		歩行		↓	↑	↓	↓	↓	9:00		
10									10		
20									20		
30									30		
40									40		
50									50		
10:00		歩行	↓	↑	↓	●10:00～10:30 はじめてアクア 田沼			10:00		
10									10		
20									20		
30									30		
40									40		
50									50		
11:00			↓	↑	↓	10:40～11:10 アクアFit 田沼			11:00		
10									10		
20		歩行	↓	↑	↓	↓	↓	↓	20		
30									30		
40									40		
50									50		
12:00				↓	↑	↓	↓	↓	12:00		
10									10		
20		歩行	↓	↑	↓	★12:30～13:00 アクアミット 塙			20		
30									30		
40									40		
50									50		
13:00				↓	↑	↓	※13:10～13:40 お腹引き締めアクア 塙			13:00	
10										10	
20		歩行	↓	↑	↓				20		
30									30		
40									40		
50									50		
14:00				↓	↑	↓	↓	↓	14:00		
10									10		
20		歩行	↓	↑	↓	↓	↓	↓	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

※・・・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