

スパ&スポーツ ユア-習志野  
 令和8年3月20日（金・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	10:00~11:00 オリジナルエアロ 廣瀬	9:25~9:45 ポールストレッチ (ソラコン・ペルコン) 10:00~10:10 ラジオ体操 10:25~11:05 ポール&ポールストレッチ	●9:45~10:15 アクアヌードル 田沼
11:00	11:15~11:55 ローインパクトエアロ 廣瀬		
12:00		12:15~13:00 ピラティス 市原	★12:40~13:10 やさしいアクア 三笠
13:00		13:10~14:10 エンジョイフラ	13:20~13:50 アクアヌードル 三笠
14:00	14:00~14:30 はじめてSTEP 藤牧 14:45~15:25 ローインパクトエアロ 藤牧	ブウヴァイアロハ鈴木 14:20~15:05 コンディショニングストレッチ 富山	
15:00		15:15~16:00 バレエダンスEX 富山	
16:00	15:40~16:25 健康体操 藤牧		
17:00	16:40~17:25 太極拳24式 武石		
18:00			
19:00			
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

スクール専用時間帯

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

		3/20 (金・祝)								
		7	6	5	4	3	2	1		
9:00										9:00
10				↓	↑	↓	↻	↻		10
20		歩行								20
30										30
40				↑	↻	●9:45~10:15 アクアヌードル 田沼				40
50										50
10:00						★12:40~13:10 やさしいアクア 三笠				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						★12:40~13:10 やさしいアクア 三笠				12:00
10										10
20								20		
30								30		
40								40		
50								50		
13:00						13:20~13:50 アクアヌードル 三笠				13:00
10										10
20								20		
30								30		
40								40		
50								50		
14:00						スクール専用時間帯 16:20~18:30				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		
		歩行	↓							
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。

...アクアレックス  
 ...スクールコース