

スパ&スポーツ ユアー習志野
 令和8年4月29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	10:20~11:20 骨盤EX 廣瀬	●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）		10:40~11:10 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	11:45~12:30 ピラティス 美紀	
13:00	13:00~13:45 ヨガ 大場	12:55~13:35 ボール&ポールストレッチ スタッフ	★12:30~13:00 アクアミット 三笠
14:00			※13:10~13:40 お腹引き締めアクア 三笠
15:00	14:45~15:30 DanceFit 松本		
16:00	15:50~16:35 ボディメイク 松本	15:50~16:35 ヨガ momo	
17:00	16:50~17:35 ポルドブラ 松本		
18:00			
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
 ※…当日9:00よりフロントにて受付

記号の付いてないレッスンのご予約はございません。

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

		4/29 (水・祝)								
		7	6	5	4	3	2	1		
9:00				↓	↑	↓	U	U		9:00
10										10
20										20
30	歩行									30
40										40
50										50
10:00							●10:00~10:30 はじめてアクア 田沼			10:00
10										
20							10:40~11:10 アクアFit 田沼			20
30	歩行									
40		↓	↑	U						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	歩行									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										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