

スパ&スポーツ ユア-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

2026年4月～

	月曜日							火曜日							水曜日							木曜日							金曜日							土曜日							日曜日													
	7	6	5	4	3	2	1	7	6	5	4	3	2	1	7	6	5	4	3	2	1	7	6	5	4	3	2	1	7	6	5	4	3	2	1	7	6	5	4	3	2	1	7	6	5	4	3	2	1							
9:00	歩行							歩行							歩行							歩行							歩行							歩行							歩行													
10:00	●9:45～10:15 ウォーキング&ジョギング 高木																												●9:45～10:15 アクアヌードル 田沼							9:50～コース変更							●10:00～10:30 アクアピクス 榎村(有)													
11:00																																											※10:50～11:20 パワーウォーキング 多賀													
12:00	★12:45～13:15 アクアピクス 堀							★12:40～13:10 アクアピクス 黒澤							★12:30～13:00 アクアミット 三笠							★12:40～13:10 やさしいアクア 三笠							★12:40～13:10 やさしいアクア 三笠							★13:10～13:40 アクアピクス 堀																				
13:00	13:25～13:55 ウォーキング&ジョギング 堀							13:20～13:50 ウォーキング&ジョギング 黒澤							※13:10～13:40 お腹引き締めアクア 三笠							※13:20～13:50 アクアヌードル 三笠							※13:50～14:20 お腹引き締めアクア 堀							11:30～12:00 パワーダンス 多賀																				
14:00																																																								
15:00																																																								
16:00																																																								
17:00	★16:30～19:00 スクール専用時間帯							★16:30～19:00 スクール専用時間帯							★16:30～19:00 スクール専用時間帯							★16:30～19:00 スクール専用時間帯							★15:20～19:00 スクール専用時間帯																											
18:00																																																								
19:00																																																		【アクアレックス予約方法】						
20:00																																											レッスン開始時間の記号をご確認下さい。 ※…当日9:00よりフロント ●…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													
21:00																																											記号の付いていないレッスンのご予約は ございません。													
22:00																																																								
23:00																																																								

休館日

◎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開始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。コース案内をご確認ください。

★…時間・内容・担当のいずれかに変更がある箇所に ★ マークがついています

…アクアレックス …スクール