

2026年10月～

☆・・・時間・内容・担当のいずれかに変更があります。
◎・・・有料レッスンとなります。※エンジョイフラのレッスンはレッスン時に回数券(有料)の提出が必要となります。
HF24 BOX・・・緑枠内のレッスンは映像プログラムのレッスンです。映像プログラムは予約無しでご参加いただけます。
『映像プログラムスケジュールは右記QRにてご確認ください。』

スパ&スポーツ ユアー我孫子 アクアレッスンスケジュール

2026年10月～

	月曜日								火曜日								水曜日								木曜日								金曜日	土曜日								日曜日																						
コース	25Mプール							可動床プール	25Mプール							可動床プール	25Mプール							可動床プール	25Mプール							可動床プール		25Mプール							可動床プール	コース																						
	1	2	3	4	5	6	7		1	2	3	4	5	6	7		1	2	3	4	5	6	7		1	2	3	4	5	6	7			1	2	3	4	5	6	7			1	2	3	4	5	6	7															
8:00																																	9:00 営業開始								9:00 営業開始							8:00																
9:00																																	9:30 スクール							9:00	キッズファミリー コース専用							9:00																
10:00	10:00 スクール							10:45	10:00 スクール							10:00	10:00 スクール							10:45	10:00 スクール							10:35	11:00 スクール							11:00	11:15~11:45 アクアピクス 三笠 智恵子							11:00																
11:00								11:45								11:45								11:45~12:15 アイチ 1.2m 田沼 栄一								11:45	11:40~12:10 アクアミット 1.2m 黒澤 葉子							11:45	11:55~12:25 週替わりレッスン 三笠 智恵子							12:00																
12:00								12:25~12:55 やさしいアクア kiyomi								12:00								12:25~12:55 アクアZUMBA® 田沼 栄一								12:20~12:50 アクアピクス 1.2m 黒澤 葉子								12:50	1・3・5週目 アクアヌードル 2・4週目 ウォーキング&ストレッチ							12:00																
13:00								13:05~13:35 週替わりレッスン kiyomi								13:00	スクール							13:20~13:50 パワーダンス 田沼 栄一								13:45	スクール							13:45	1・3・5週目 担当：AKEMI 2・4週目 担当：多賀 久江							13:00																
14:00								1・3・5週目 アクアZUMBA® 2・4週目 パワーダンス								14:00	スクール							14:00~14:30 ウォーキング&ストレッチ 高橋 映古								14:00	スクール							14:00	15:00~15:30 アクアピクス							14:00																
15:00	15:15							15:15	15:15							15:15	15:15							15:15	15:15							15:15	16:00							15:00	15:40~16:10 週替わりレッスン							15:00																
16:00								スクール								スクール								スクール								スクール	スクールで 一部利用させて 頂きます。							16:00	1・3・5週目 アクアZUMBA® 担当：AKEMI 2・4週目 ハイドロベル 担当：多賀 久江							16:00																
17:00	スクール							17:30	スクール							17:30	スクールで 一部利用させて 頂きます。							17:30	スクールで 一部利用させて 頂きます。							17:30	19:00							17:00								17:00																
18:00								18:30								18:30								18:30								18:30								19:00								18:00								18:00								
19:00	19:45							19:45	19:45							19:45	19:45							19:45	19:45							19:45								19:00								19:00																
20:00								20:15~20:45 アクアピクス 1.2m 眞尾 美和子	20:30							20:15~20:45 パワーダンス 1.2m 多賀 久江								20:10~20:40 アクアピクス 1.2m 中村 友香								20:00								20:00								20:00																
21:00								20:55~21:25 アクアサーキット 1.2m 眞尾 美和子																20:50~21:20 アクアヌードル 中村 友香																								21:00								21:00								
22:00																																																								22:00								22:00

休館日

※ご利用コースは変更となる場合もございます。

※アクアレッソンの水深は基本的に1.1mとなります。1.1m以外の水深の場合のみ、記載しています。

休館日

1・3・5週目
アクアZUMBA®
2・4週目
パワーダンス

1・3・5週目
担当：AKEMI
2・4週目
担当：多賀 久江

1・3・5週目
アクアZUMBA®
担当：AKEMI
2・4週目
ハイドロベル
担当：多賀 久江

1・3・5週目
アクアヌードル
2・4週目
ウォーキング&ストレッチ

※ご利用コースは変更となる場合がございます。
※アクアレッソンの水深は基本的に1.1mとなります。1.1m以外の水深の場合のみ、記載しています。