

プールタイムスケジュール

平成22年6月～

月	火		水		木		金		土		日
	可動床プール	25Mプール	可動床プール	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	
休 館 日	9:00										
	9:20~9:50			9:15~9:45		9:20~9:50					
	10:00								9:45~10:15		
	11:00										
	12:00	12:00~12:30		12:00~12:30	12:00~12:30		11:50~12:20		11:50~12:20		11:15~11:45
		やさしいアクア 石井1.1m		アクアビクス 坂西1.1m	やさしいアクア チエ1.1m		やさしいアクア 唐木1.1m		アクアサーキット 川野1.1m		アクアビクス 中村友香1.1m
	13:00	12:40~13:10		12:40~13:10	12:40~12:55		12:25~12:40		12:30~13:00		12:00~12:30
		やさしいミット 石井1.1m	13:15~13:45	1・3・5週 お腹引き締め アクア1.2m	ウォーキングダンス チエ1.1m	13:15~13:45	プチウォーク 唐木1.1m	13:15~13:45	アクアビクス 川野1.1m		お腹引き締め アクア1.2m
		13:20~13:50	初級レッスン 口分田	2・4週	13:05~13:35	スイムアドバイス 中村徹平	12:50~13:20	13:45	13:15~13:45		中村友香(有料)
	14:00	アクアサーキット チエ1.1m		ジョイフロート2m 坂西(有料)	ウォーキング & ジョギング 三笠1.1m		13:30~14:00		13:45~14:00		
				13:20~13:50	13:45~14:15		ジョイフロート2m 菅野(有料)		14:10~14:40		
	15:00			エンジョイストレッチ 平沼1.1m	アクアビクス 三笠1.1m		14:10~14:40				15:00~15:30
				14:05~14:35	14:25~14:45		アクアビクス 平沼1.2m				アクアビクス 北田1.2m
	16:00			1・3・5週 パワーダンス 2・4週	流水タイム						15:45~16:15
				2・4週							流水タイム
	17:00			ハイドロトーン1.1m 平沼(有料)							
	18:00										
	19:00										
	20:00					19:45~20:15					
				20:00~20:30		イージースイム 口分田	20:00~20:30				
		20:15~20:45		ハイドロトーン1.1m 多賀(有料)	20:30~21:00		パワーダンス 多賀1.1m				
	21:00	1・3・5週 アクアビクス 2・4週		20:40~21:10	アクアビクス 唐木1.2m		20:40~21:10				
		アクアサーキット 菅野1.1m		エンジョイウォーキング 多賀1.1m			お腹引き締め アクア1.2m 多賀(有料)				
	22:00										

※ 祝日はレッスン時間が変更となりますので、インフォメーションボードにてご確認ください。

スパ&スポーツ ユアー我孫子
TEL 04-7183-0505