

ユアースポーツクラブ船堀 プールご利用コース・アクアレッスンスケジュール

2011年10月～

コース	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
9:00	フリー	レッスン・アクア	フリー	レッスン・アクア	フリー	レッスン・アクア	フリー	レッスン・アクア	フリー	レッスン・アクア	フリー	レッスン・アクア	フリー	レッスン・アクア
10:00	ウォーキング&ストレッチ	10:00~10:30 細矢 美里						10:00~10:30 やさしいアクア 藤谷 弘美	ウォーキング&ストレッチ	10:00~10:30 浅田 芳之				
11:00		成人スクール		成人スクール		ベビー		成人スクール		成人スクール	ウォーキング&ストレッチ	ベビー		ファミリー
12:00		OP	プチウォーク	NEW 12:30~12:45 角館 沙矢佳		12:00~12:30 アクアミット 四分一 久子		OP			パワーダンス15	11:45~12:15 中川 美穂		
13:00	ウォーキング&ストレッチ	13:10~13:40 中村 知恵子 13:50~14:20 アクアピクス 中村 知恵子		12:50~13:20 やさしいアクア 角館 沙矢佳				13:10~13:40 パワーダンス30 四分一 久子		13:10~13:40 やさしいアクア 四分一 久子		12:25~12:40 四分一 久子		
14:00		スクール	成人スクール	スクール		スクール		スクール	成人スクール	スクール				14:20~14:50 アクアピクス 網島 麗子
15:00														
16:00	スクール		スクール		スクール		スクール		スクール		スクール			
17:00														
18:00		スクール		スクール		スクール		スクール		スクール		スクール		
19:00		19:30		19:30		19:30		19:30		19:30		19:30		
20:00		20:15		20:15		成人スクール		20:15		20:15		成人スクール		
21:00		20:45~21:15 パワーダンス30 四分一 久子		20:45~21:15 アクアピクス 中村 麗子				20:45~21:15 アクアピクス 田沼 栄一						
22:00														

…歩行専用コース

…25mスイム専用コース

…50mスイム専用コース

OP・流水 …フンポイントレッスン・流水マッサージ

※スクールやレッスンの都合によりご利用コースは変更となる場合がございます。

エアロピクス系

筋カトレーニング系

リラクゼーション・調整系