

スパ&スポーツユア-北国分 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	火曜日						水曜日						木曜日						金曜日						土曜日						日曜日																	
	25Mプール						多目的プール						25Mプール						多目的プール						25Mプール						多目的プール						25Mプール						多目的プール					
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
9:00	多目的プール						多目的プール						多目的プール						多目的プール						多目的プール						多目的プール																	
9:30~10:00																																					ウォーキング&ストレッチ 角館沙矢佳 (1. 1M)						ウォーキング&ストレッチ 高村一樹 (1. 1M)					
10:00	スクール						スクール						スクール						スクール						スクール						スクール																	
10:15~10:45																																					★アクアミット 吉田由美子 (1. 1M)						★お腹引締めアクア 多賀久江 (1. 2M)					
11:00	スクール						スクール						スクール						スクール						スクール						スクール																	
11:35~12:05																																					アクアピクス 多賀久江 (1. 2M)						★フィンパワーピクス 多賀久江 (1. 2M)					
12:00	スクール						スクール						スクール						スクール						スクール						スクール																	
12:05~12:20																																					アイチ 菅野博美 (1. 1M)						やさしいアクア 立石正美 (1. 1M)					
13:00	スクール						スクール						スクール						スクール						スクール						スクール																	
12:30~13:00																																					アクアピクス 菅野博美 (1. 2M)						★ジョイフロート 村上勇 (2. 0M)					
14:00	スクール						スクール						スクール						スクール						スクール						スクール																	
13:10~13:40																																					★ジョイフロート 菅野博美 (2. 0M)						★アクアサーキット まみ (1. 1M)					
15:00	スクール						スクール						スクール						スクール						スクール						スクール																	
13:50~14:05																																					フチワーク 太田裕子 (1. 1M)						14:05~14:35 アクアピクス まみ (1. 1M)					
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																	
14:15~14:45																																					アクアミット 太田裕子 (1. 1M)						15:30~16:00 ジョイフロート 高村一樹 (1. 1M)					
17:00	スクール						スクール						スクール						スクール						スクール						スクール																	
18:15																																					18:15						18:15					
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																																					19:15						19:15					
19:00	スクール						スクール						スクール						スクール						スクール						スクール																	
20:00																																					19:30						19:30					
20:00	スクール						スクール						スクール						スクール						スクール						スクール																	
20:15~20:30																																					フチボクサー 橋場幸恵 (1. 1M)						20:00~20:30 エンジョイアクア 菅野博美 (※)					
21:00	スクール						スクール						スクール						スクール						スクール						スクール																	
20:40~21:10																																					アクアサーキット 橋場幸恵 (1. 1M)						20:40~21:10 アクアピクス 菅野博美 (1. 2M)					
22:00	スクール						スクール						スクール						スクール						スクール						スクール																	
22:30まで																																					22:30まで						22:30まで					

- 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

…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 ※ご利用コースは変更となる場合もございます。