

ユアスポーツクラブ南流山 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						コース												
	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																																																	
10:00																																																	
11:00	スクール ※1・2コース半面は歩行コースとしてご利用頂けます。						スクール						スクール						スクール ※1・2コース半面は歩行コースとしてご利用頂けます。						スクール						スクール																		
12:00	12:15~12:45 やさしいアクア 三笠						12:30~13:00 アクアピクス チエ						12:15~12:45 アクアピクス 植村						12:15~12:45 アクアピクス 眞尾						NEW 12:25~12:55 パワーダンス まみ						13:00~13:30 アクアピクス まみ						ファミリー												
13:00																																																	
14:00							14:10~14:40 ウォーキング&ストレッチ 矢口												14:10~14:40 ウォーキング&ストレッチ 矢口																														
15:00																																																	
16:00	スクール						スクール						スクール						スクール						スクール						15:30~16:00 アクアピクス 中村																		
17:00																																																	
18:00																																																	
19:00	19:15 OP NEW プチお腹引締めアクア 19:55~20:10 20:15~20:45 右記参照 三笠						19:15 19:30 スクール						19:15 20:00~20:30 パワーダンス 橋場						19:15 19:30 スクール						19:15 19:30 スクール						19:00 エアロピクス系																		
20:00	第1・3・5 アクアミット 第2・4週 アクアピク						21:30 スクール						21:30 スクール						21:30 スクール						20:30 筋カトレーニング系																								
21:00	利用時間 22:45						利用時間 22:45						利用時間 22:45						利用時間 22:45						利用時間 21:45						リラクゼーション・調整系																		
22:00	利用時間 22:45						利用時間 22:45						利用時間 22:45						利用時間 22:45						利用時間 22:45						利用時間 22:45																		

...歩行優先コース
 ...25mスイム専用コース
 ...50mスイム専用コース
 OP ...ワンポイントレッスン

※ご利用コースは変更となる場合がございます。