

ユアスポーツクラブ 蔵 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																												
	25M							15M							25M							15M							25M							15M																																			
	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	1	2	3	4	5	6	7																						
9:00	9:00~9:30 うえ〜ぶ														9:10~9:40 うえ〜ぶ							9:10~9:40 うえ〜ぶ							9:30~10:00 FS														9:00																												
10:00	9:15~9:45 ウォーキング&ストレッチ 手塚 崇貴							9:45~10:15 うえ〜ぶ							9:50~10:20 やさしいアクア 菅野 博美							9:50~10:20 アクアピクス 橋場 幸恵							9:25~9:55 うえ〜ぶ							FS							10:00																												
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							11:00																												
12:00								11:30~12:00 ウォーキング&ストレッチ 小林 奈穂							12:10~12:40 アクアピクス 小林 奈穂							12:35~13:05 アクアピクス 中村 知恵子							11:00~11:30 やさしいアクア 金井 由香														12:00																												
13:00								FS							FS																												13:00																												
14:00								13:00~13:30																																										14:00																					
15:00																																																									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							スクール							16:00																					
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							スクール							スクール							17:00														
18:00																																																																18:00							
19:00																																																																							19:00
20:00								FS							20:00~20:30							FS							20:00~20:30							FS							20:00~20:30							20:00																					
21:00															DL							NEW							20:30~21:00 アクアピクス 橋場 幸恵							21:00~22:30 マスターズ 練習会														21:00																					
22:00																																																																22:00							
23:00																																																																							23:00

 …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
 …うえ〜ぶ
 …ファンスイム
 DL …ダイビングレッスン

アクアピクス系

リラクゼーション・調整系

有料レッスン

※ご利用コースは変更となる場合もございます。
 ※アクアレッスンは基本4コース使用致します。
 (人数によって使用コース数に変更がございます。)