

# 2月11日(水・祝) スケジュール

|       | スタジオ                              | プール                                |   |   |   |   |   |
|-------|-----------------------------------|------------------------------------|---|---|---|---|---|
|       |                                   | 1                                  | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 9:00  | 9:15~10:05<br>ヨガ50<br>中野          |                                    |   |   |   |   |   |
| 10:00 | 10:15~11:15<br>健美操<br>加奈子         |                                    |   |   |   |   |   |
| 11:00 | 11:30~12:20<br>シェイプエアロ<br>飯塚      |                                    |   |   |   |   |   |
| 12:00 | 12:35~13:05<br>はじめてSTEP<br>林      | 12:30~13:00<br>アクアミット<br>植村        |   |   |   |   |   |
| 13:00 | 13:15~13:45<br>はじめてエアロ<br>林       |                                    |   |   |   |   |   |
| 14:00 | 13:55~14:40<br>ボクササイズ<br>林        | 14:10~14:40<br>ウォーキング&ストレッチ<br>八木下 |   |   |   |   |   |
| 15:00 | 15:00~16:00<br>★HIP HOP<br>mamiko |                                    |   |   |   |   |   |
| 16:00 | 16:15~17:00<br>★ベリーダンス(ベール)<br>飯田 |                                    |   |   |   |   |   |
| 17:00 | 17:15~18:00<br>★キックボックス<br>橋場     |                                    |   |   |   |   |   |
| 18:00 | 18:15~19:15<br>ピラティス60<br>市原      | 18:30~19:00<br>★お腹引き締め<br>橋場       |   |   |   |   |   |
| 19:00 | 19:30~20:30<br>ラテンエアロ<br>市原       |                                    |   |   |   |   |   |
| 20:00 |                                   |                                    |   |   |   |   |   |
| 21:00 | 21:00 閉館                          |                                    |   |   |   |   |   |

リラクゼーション・調整系

その他

エアロビクス

格闘技系

ダンス系

アクア系

## ★HIP HOP

土曜日の夜の  
HIP HOPです！  
通常より15分拡大で  
行います！是非ご参加  
ください！

## ★ベリーダンス(ベール)

ふんわりとした布を  
使った女性らしく華や  
かな踊りです！  
普段使えない小道具を  
使った振付を楽しんで  
ください☆  
(ベールは貸し出し致し  
ます)

## ★キックボックス

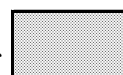
パンチとキックの動作  
を中心とした格闘技系  
の全身運動のエクササ  
イズです！日頃のスト  
レス解消にももってこ  
いのレッスンです！是  
非ご参加ください！



50mコース



25mコース



歩行優先コース

ユアスポーツクラブ南流山