

改訂版 9月21日(月・祝日) ~ 23日(水・祝日) レッスンスケジュール

		21日(月) <small>ハッピーマンデー</small>			22日(火)			23日(水)		
		第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール
9:00										
10:00	9:30~10:00 はじめて太極拳 角守 夕佳				9:15~10:00 バレトン ERIKO	9:15~10:15 太極拳24式 榎本 史子 <small>予約</small>	9:20~9:50 やさしいアクア 田沼 栄一	9:20~10:20 ヨガ60 結美子 <small>予約</small>		
	10:10~10:55 太極拳24式 角守 夕佳						10:00~11:45 スクール	10:30~10:50 ストレッチ 結美子		
11:00	11:05~12:05 マーシャルアーツ 栗原 いづみ				10:25~11:25 陳式太極拳 吉野 天人 <small>予約</small>			11:00~12:00 バレエ 内藤 洋子		
					11:35~12:20 ベーシックエアロ 辻 美江	11:40~12:10 ボールエクササイズ (スモールボール) アスレスタッフ	12:00~12:30 アクアピクス 伊藤 清美 <small>予約</small>			12:00~12:30 アクアピクス 担当 未定 <small>予約</small>
12:00							12:40~13:10 週替わりレッスン 伊藤 清美 <small>予約</small>	12:15~13:00 ダンス 初中級 (HIPHOPジャズ) MAYO		12:40~13:10 アクアミット 1.2m 担当 未定 <small>予約</small>
13:00	12:15~13:15 ピラティス (マットサイエンス) 高野 繭美		12:30~13:00 アクアピクス 伊藤 清美		12:35~13:35 ヨガ60 細谷 香苗 <small>予約</small>		13:20~13:50 アクアサーキット 田沼 栄一		13:10~14:10 ダンス 中級 (HIPHOPジャズ) MAYO	13:20~13:50 エンジョイストレッチ 中村 徹平
			13:10~13:40 ジョイフロート 伊藤 清美		13:50~14:35 ZUMBA 青木 弓子 <small>SP</small>	13:20~14:20 インターエアロ 恒松 祐子	14:00~14:45 スクール	13:20~14:20 グループキック 八木 宏平		
14:00	13:25~14:25 キックボクササイズ 高野 繭美							14:35~15:35 ~簡単らくらく~ 機能改善ヨガ 菅野 博美 <small>SP</small>		14:00~14:30 パワーダンス 平沼 里江子
	14:35~14:55 ポールストレッチ アスレスタッフ				14:50~15:10 ポールストレッチ アスレスタッフ		15:15~19:45 キッズスクール (スイミング教室)		15:45~16:25 ローインパクトエアロ 菅野 博美	15:15~19:45 キッズスクール (スイミング教室)
15:00	15:10~16:10 グループパワー 八木 宏平	15:10~16:10 ヨガ60 香川 さおり		15:15~19:35 キッズスクール (スイミング教室)	15:30~16:15 ベーシックエアロ 伊藤 純子					
					16:30~17:30 スロージャズ KEN					
16:00	16:30~18:35 キッズスクール (ダンス教室)	16:20~17:20 骨盤エクササイズ 香川 さおり								
		17:30~18:30 キッズスクール (空手教室)								
17:00										
18:00					18:10~18:55 ストレッチ (アロマ) 伊藤 純子			18:30~18:50 ポールストレッチ アスレスタッフ		
19:00										

**青木 弓子先生**  
10月の新スケジュールより我孫子にてレッスンを担当致します!!  
いち早く、青木先生のレッスンを体験下さい♪♪

ボールを使ってほぐしや伸ばしの体操をおこないます。  
身体をリセットした後のヨガの心地よさを体験して下さい。  
ヨガが初めての方や苦手な方にも安心してご参加いただけます。

20:00閉館

- エアロピクス系
- 格闘技系
- 筋カトレーニング系
- ダンス系
- リハビリ・ヨガ調整系
- 太極拳・気功系
- その他
- スクール

スパ&スポーツ ユア-我孫子

