

11/3(火) 祝日特別レッスンスケジュール

		火曜日				
		スタジオ		プール		
				9:00~18:30		
9:00						9:00
		9:30~10:15 骨盤エクササイズ 村橋 純子		9:30~10:00 時間変更!! やさしいアクア 吉田 由美子		
10:00		10:30~11:30 ヨガ 古川 まゆみ				10:00
11:00		11:45~12:15 はじめてエアロ 半澤 亜希子				11:00
12:00				ワンポイントレッスン		12:00
		12:30~13:15 ボディメイク 半澤 亜希子		12:50~13:20 ウォーキング&ジョギング 立石 正美		13:00
13:00		13:30~14:30 ジャズヒップホップ KEN		13:30~14:00 アクアヌードル 立石 正美		14:00
14:00		14:45~15:30 立石 正美 ポールとボールで肩・腰かんたんストレッチ				14:00
15:00				要予約!! 10/27(火)より フロント・お電話にて予約開始!!		15:00
16:00		◆特別レッスン◆ ポールとボールで肩・腰かんたんストレッチ (定員15名)				16:00
17:00						17:00
18:00						18:00
19:00		19:00閉館				19:00



スタジオで使用する
ポールとボールです

ユアースポーツクラブ新松戸
TEL 047-347-0505