

# スパ&スポーツユア-我孫子

## 5/3(金)~5/5日(日) GWレッスンスケジュール

5月3日(金)				5月4日(土)				5月5日(日)			
	第一スタジオ	第二スタジオ	プール	第一スタジオ	第二スタジオ	プール	第一スタジオ	第二スタジオ	プール		
9:00			9:20~9:50 はじめてアクア 三笠 智恵子	9:20~10:20 太極拳48式 増永 法義 予約	9:20~10:20 ピラティス 真理子 予約		9:40~10:40 太極拳48式 山口 すみれ 予約			9:00	
10:00	9:45~10:45 健美操 加奈子 予約			10:30~11:15 ベーシックエアロ 酒井 澄恵						10:00	
11:00	11:00~11:30 ボディパンプ30 館崎 雅晴	11:00~11:45 ベリーダンス 鈴木 絵美子		11:30~12:30 ヨガ60 酒井 澄恵 予約			10:50~11:35 ラテンダンス(初・中級) 鈴木 絵美子	10:50~11:35 太極拳24式 山口 すみれ	11:15~11:45 アクアピクス 三笠 智恵子	11:00	
12:00	12:00~12:30 はじめてSTEP 辻 美江 予約		12:25~12:55 やさしいアクア 伊藤 清美 (1.1M)			11:50~12:20 アクアサーキット 川野 あゆみ 予約	11:50~12:50 ヨガ60 渡辺 可苗 予約		12:00~12:30 アクアサーキット 三笠 智恵子	12:00	
13:00	12:50~13:35 ベーシックエアロ 辻 美江		13:05~13:35 パワーダンス 伊藤 清美	12:45~13:30 ZUMBA 伊藤 清美		12:30~13:00 アクアピクス 川野 あゆみ 予約		13:05~13:35 はじめてSTEP 渡辺 可苗 予約		13:00	
14:00	13:45~14:45 アロマリラックス 渡辺 可苗	13:50~14:40 シェイプエアロ 川名 絵里子	13:45~14:15 アクアピクス 平沼 里江子 予約	13:40~14:30 パワーアップヨガ 西内 やよい		13:15~13:45 ハイドロトーン 平沼 里江子 有料				14:00	
15:00	15:00~16:00 エンジョイフラ プアクーレア三浦	15:00~15:45 ストレッチ KEN	14:25~14:55 ジョイフロート(2.0M) 平沼 里江子 予約	14:45~15:15 ボディコンバット 山澤 朋広			14:35~15:20 ベーシックエアロ 山本 明子		15:00~15:30 アクアピクス 北田 靖枝	15:00	
16:00	16:10~17:10 ジャズHIP HOP KEN	16:00~17:00 キックボクササイズ 高野 繭美 ★		15:25~16:25 オリジナルエアロ 吉村 有理菜			15:35~16:35 インターエアロ 山本 明子	15:45~16:45 JD 井上 牧恵	15:45~16:15 流水タイム	16:00	
17:00				16:35~17:15 STEP1 吉村 有理菜			17:00~17:45 ボディパンプ45 山澤 朋広	17:00~17:50 パワーアップヨガ 山本 麻子		17:00	
18:00	18:00~19:00 ヨガ60 宇都宮 さおり			17:30~18:30 バレトン 小堀 彩子			18:00~19:00 ボディコンバット60 山澤 朋広 ★			18:00	
19:00	20:00閉館										19:00

エアロピクス系	ダンス系	筋カトレニング系	格闘技系	リラクゼーション・調整系	太極拳	アクア系
---------	------	----------	------	--------------	-----	------

★ …スペシャルレッスン