

ユアースポーツクラブ南流山 9月23日(祝) スケジュール




	スタジオ	プール					
		1	2	3	4	5	6
9:00							
9:15~10:15	★太極拳(お披露目) 山口						
10:00							
10:25~11:25	骨盤エクササイズ 白壁	10:30~11:00 お腹引き締め 立石					
11:00		11:10~11:40 アクアビクス 立石					
11:35~12:20	ラテンエアロ 白壁						
12:00							
13:00	13:00~14:00 ★グループパワー 八木下						
14:00							
14:15~15:15	ヨガ60 渡辺						
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
		利用時間 18:45					
19:00	19:00 閉館						

★印のレッスンは祝日スペシャルレッスンとなります

◎太極拳(お披露目)
10月より追加された木曜日の太極拳の先生です！太極拳をお楽しみください！

◎グループパワー
普段より15分拡大！
全身鍛えてパワーアップ！

リラクゼーション・調整系
エアロビクス系
筋力トレーニング系
その他
アクア系

	50mコース		25mコース
	歩行優先コース		