

11月23日（土）祝日レッスン

	第1スタジオ		第2スタジオ		プール
9:00	9:20~10:20 太極拳48式 増永 法義 <small>予約</small>		9:20~10:20 ピラティス60 真理子		
10:00	10:30~11:15 ベーシックエアロ 酒井 澄恵 <small>予約</small>	<p>★祝日特別 お披露目レッスン！</p> <p>ユアーでおなじみのグループキック！ 遂に我孫子店に登場です♪ 格闘技とボクシングの動作の融合が 心肺機能を引き上げます。 エネルギーな音楽でパンチ&キックが 止まらない!?</p> <p>是非、ご参加下さい(^o^)//</p>			
11:00	11:30~12:30 ヨガ60 酒井 澄恵 <small>予約</small>				
12:00	12:45~13:30 ZUMBA 伊藤 清美		13:10~13:55 グループキック 小川 拓真 <small>予約</small>		11:50~12:20 アクアサーキット 川野 あゆみ <small>予約</small>
13:00	13:40~14:30 パワーアップヨガ mamiko				12:30~13:00 アクアビクス 川野 あゆみ <small>予約</small>
14:00	14:40~15:10 骨盤エクササイズ mamiko				13:15~13:45 ハイドロトーン 平沼 里江子 <small>予約</small>
15:00	15:25~16:25 インターエアロ 吉村 有理菜	<p>★祝日特別 レッスン！</p> <p>通常、金曜夜の『バレエ』内藤先生の ONE NIGHT☆～ジャズ&バレエ～です!! 一夜限りの特別レッスン♪ 初めての方もお待ちしております!! バレエ・ダンス好きの方、集まれ～(^v^)//</p>			
16:00	16:35~17:15 STEP1 吉村 有理菜				
17:00	17:30~18:30 ジャズ&バレエ 内藤 洋子				
18:00					
19:00	20:00閉館				

エアロビクス系	格闘技系	筋力トレーニング系	ダンス系	リラクス-ヨソ調整系	太極拳・気功系	その他	有料レッスン
---------	------	-----------	------	------------	---------	-----	--------