

11月24日(月祝)スケジュール

	スタジオ	プール					
		1	2	3	4	5	6
9:00							
10:00	10:00~11:00 ヨガ60 中野						
11:00	11:15~12:15 ★パワーデトックスヨガ						
12:00	舞						
12:30~13:30	インターエアロ 飯塚	12:15~12:45 アクアミット 植村					
13:00		12:55~13:25 アクアビクス 植村					
13:45~14:30	ベーシックエアロ 山口(永)						
14:45~15:35	ポルドブラ 山口(永)						
16:00	キッズスクール						
17:30~18:30	★太極拳&カンフー 山口						
19:00	19:00 閉館						

エアロビクス

太極拳

リラクゼーション・調整系

その他

アクア系

★パワーデトックスヨガ

ダイエット系のヨガになります！心の安らぎはもちろんのこと、体を引き締めていきましょう！

★太極拳&カンフー

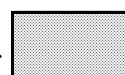
太極拳で全身の気のめぐりを良くし、カンフーで体幹強化を中心とした引き締まったボディを目指します！男性はカンフーアクション映画のように、女性は美しくキレイなライン作りを楽しんでおこなっていきましょう！



50mコース



25mコース



歩行優先コース

ユアースポーツクラブ南流山