

スパ&スポーツユアー習志野

5/3(日)~6(水) ゴールデンウィークレッスンスケジュール

	5/3(日)			5/4(月)			5/5(火)			5/6(水)		
	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール
9:00												
9:30~10:30	太極拳48式 榎本			9:30~10:30 練功十八法 前段 榎本						9:30~10:30 ヨガ 古川	9:20~10:05 太極拳24式 榎本	
10:00	10:40~11:25 ベーシックエアロ 友吉				10:30~11:30 ヨガ 山本	10:00~10:45 ●アクアピクス45 田沼		10:00~10:45 気功 増永	10:00~10:45 ●アクアピクス45 大久保		10:15~11:00 骨盤EX 永友	10:00~10:45 ●アクアピクス45 田沼
11:00			10:50~11:20 ★ウォーキング&ストレッチ 角館	10:45~12:00 練功十八法 後段 榎本		10:55~11:25 ★アクアヌードル 田沼	11:05~11:55 シェイプエアロ 矢野	10:55~11:55 ルーシーダットン 舞	10:55~11:25 ★アクアヌードル 大久保		11:10~11:55 ピラティス 篠田	10:55~11:25 ●アクアサーキット 田沼
	11:35~12:35 オリジナルSTEP 友吉		11:30~12:00 ★アクアミット 角館		11:45~12:30 ポルドブラ 篠田					11:40~12:40 インターエアロ 永友	12:05~12:50 ポルドブラ 篠田	※抵抗具を使用したレッスンです。
12:00		12:30~13:30 ボディメイク 角館		12:30~13:30 ZUMBA MAMIKA	12:45~13:45 ピラティス 篠田		12:15~13:00 骨盤EX 渡辺	12:05~13:05 エンジョイフラ ラアケア藤木		12:55~13:25 骨盤EX 永友		12:30~13:00 ★アクアミット 三笠
13:00	12:50~13:50 ヨガ 結美子						13:20~14:20 アロマリラックス 渡辺	13:15~13:55 ローインパクトエアロ 矢野		13:40~14:25 気功 角守	13:00~13:50 ヨガ 篠田	13:10~13:40 ※お腹引き締め 三笠
14:00	14:00~15:15 MJ☆で踊ろう kikko!			14:15~14:55 STEP1 Ryu	14:00~15:00 ルーシーダットン AKEMI		14:30~15:15 バレトン 竹内	14:10~15:10 やさしいバレエ 森		14:35~15:35 太極拳初級 角守		
15:00				15:10~16:10 Ryu Original Ryu			15:30~16:45 ベリーダンスSP KUNI	15:25~16:15 パワーアップヨガ 山本				
16:00		15:30~16:30 ラテンダンス KUNI		16:20~17:20 インターエアロ 廣瀬					15:45~16:30 ボクササイズ 角館			
17:00	16:45~17:45 骨盤EX KUNI	16:50~17:35 ボクササイズ 吉野	16:00~16:30 ★アクアピクス 吉野		17:30~18:45 リンパマッサージ 辻		17:00~18:00 マーシャルアーツ 栗原		16:45~17:15 ポールストレッチ 角館			
18:00	18:00~18:50 シェイプエアロ 辻	17:50~18:35 練功十八法 吉野							17:30~18:00 はじめてSTEP 角館			
19:00	19:30閉館											

★スペシャルレッスン★  
前段、後段共に、ゆっくりとした動作で全身を無理なく鍛えられる健康法です。

★スペシャルレッスン★  
Michael Jacksonの《Slave to the rhythm》で、楽しく踊りましょう!

★スペシャルレッスン★  
60分間のエアロピクス中級者向けのレッスンです。様々な要素を取り込み、流れるコアで爽快感、達成感を味わえます。

★スペシャルレッスン★  
リンパの流れをよくするマッサージです。ストレッチやセルフマッサージを行う事で、老廃物を除去し、疲労回復していくクラスです。

★スペシャルレッスン★  
ドラムソロの曲をフォーメーションをつけて踊ります!前半では基本の動きでコンビネーションを練習しますので、ベリーダンスがはじめての方も気軽にご参加下さい!楽しく汗のかける75分!!!

【アクアレッスン予約表】  
レッスン開始時間の記号をご確認下さい  
※…当日9:00よりフロントにて予約  
●…当日9:00よりプールサイドにて予約ゴムを配布  
★…レッスン開始30分前よりプールサイドにて予約ゴムを配布

- エアロピクス系
- 筋力トレーニング系
- ダンス系
- リラクゼーション・調整系
- 太極拳・気功系
- 格闘技系
- その他
- アクア