

12月29日(火)～1月4日(月) レッスンスケジュール

12/29 (火)			12/30 (水)			12/31(木) ～ 1/3(日) 全館休館	1/4 (月) 特別営業日		
第1スタジオ	第2スタジオ	アクア	第1スタジオ	第2スタジオ	アクア		第1スタジオ	第2スタジオ	アクア
9:00	9:15～10:00 バレトン ERIKO	9:15～10:15 太極拳24式 榎本 史子 予約	9:20～9:50 やさしいアクア 田沼 栄一	9:20～10:20 ヨガ60 結美子 予約					9:00～11:45 ファミリーコース
10:00	10:25～11:25 陳式太極拳 吉野 天人 予約	10:25～11:15 シェイプエアロ 辻 美江		10:30～11:00 はじめてエアロ 酒木 さくら 予約				10:00～11:00 バレエEX 内藤 洋子	
11:00	11:35～12:20 ZUMBA 青木 弓子	11:40～12:10 ボールエクササイズ (スモールボール) アスレスタッフ	12:00～12:30 アクアピクス 伊藤 清美 予約	11:10～11:40 ストレッチ 酒木 さくら 予約	担当&レッスン 変更			11:10～12:10 マーシャルアーツ 栗原 いづみ	
12:00	12:35～13:35 ヨガ60 結美子 予約	担当変更	12:40～13:10 お腹引きしめアクア 伊藤 清美 予約	11:55～12:55 バレエ 内藤 洋子	12:15～13:00 ジャズダンス 初中級 森 紫		12:00～12:30 アクアピクス チエ 予約	12:30～13:10 ローインパクトエアロ 野村 京子	12:30～13:00 アクアピクス 伊藤 清美
13:00	13:50～14:35 フィットネスタイチー 加奈子	13:20～14:20 インターエアロ 恒松 祐子	13:20～13:50 アクアサーキット 田沼 栄一	13:05～13:45 STEP1 酒木 さくら	13:10～14:10 ジャズダンス 中級 森 紫		12:40～13:10 アクアミット チエ 予約	13:20～14:00 STEP1 野村 京子	13:10～13:40 パワードダンス 伊藤 清美
14:00	14:50～15:10 ポールストレッチ アスレスタッフ			13:55～14:25 ボディメイク 酒木 さくら	担当&レッスン 変更		13:20～13:50 エンジョイストレッチ 中村 徹平	14:20～14:40 ストレッチ 伊藤 清美	
15:00	15:30～16:15 ベーシックエアロ 伊藤 純子	担当&レッスン 変更		14:35～15:35 ピラティス60 石谷 園実				14:50～15:35 ZUMBA 伊藤 清美	
16:00	16:30～17:30 ZUMBA 青木 弓子			15:45～16:25 ローインパクトエアロ 石谷 園実				16:00～16:45 骨盤エクササイズ 辻 美江	
17:00								16:55～17:55 リンパマッサージ 辻 美江	
18:00	18:10～18:55 ストレッチ (アロマ) 伊藤 純子			18:30～18:50 ポールストレッチ アスレスタッフ					
19:00									
20:00閉館									

エアロピクス系	格闘技系	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	その他
---------	------	-----------	------	-----------------	---------	-----

スパ&スポーツ ユアー我孫子
☎ 04-7183-0505