1月11日(月・祝)
スケジュール

	スタジオ	プール 1	プール 2	プール 3	プール 4	プール 5	プール 6
9:00							
	イベントレッスン 9：30～10：30 ★ボールでらくらく体操 菅野						
10:00							
	10：45～11：45 ジャズダンス KEIJI			イベントレッスン			
11:00		11：00～11：30 ★肩･腰･膝らく 水中体操					
		11：40～12：10 アクアビクス 菅野					
12:00	12：00～13：00 HIP　HOP KEIJI						
13:00							
	13：15～14：15 アロマヨガ 舞						
14:00							
	14：30～15：15 ZUMBA 山口(永)						
15:00							
	15：30～16：10 ポルドブラ 山口(永)						
16:00							
17:00	17:10 キッズスクール 18:10						
18:00							
		利用時間　18:45					
19:00	19：00　閉館						

リラクゼーション・調整系
エアロビクス
ダンス系
その他

イベントレッスン

★ボールでらくらく体操

肩こりや腰痛、膝痛でなんとなく動きづらさを感じている方におススメです！！！
小ボールを使った簡単な体操です♪

★肩・腰・膝らく水中体操

ほぐして…のばして…
水の中でラクに動いてカラダをラクにしていきます！
是非ご参加ください♪

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