

12月29日（金）～30日（土） 年末レッスン

	12/29（金）			12/30（土）				
	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール		
9:00							12/31 ～1/3 全館休館 1/4より 通常営業	
	9:45～10:45 骨盤エクササイズ 辻 美江 予約		9:20～9:50 はじめてアクア 三笠 智恵子	9:20～10:20 太極拳48式 増永 法義 予約	9:20～10:20 ピラティス60 峯岸 明美			
10:00				10:30～11:15 ベーシックエアロ 酒井 澄恵 予約				
11:00	11:00～11:45 ボディメイク 飯塚 広美 予約			11:30～12:30 ヨガ60 酒井 澄恵 予約		11:50～12:20 アクアミット 黒澤 葉子 予約		
12:00	12:00～12:30 はじめてエアロ 飯塚 広美		12:25～12:55 やさしいアクア kiyomi	12:45～13:30 ZUMBA® kiyomi		12:30～13:00 アクアピクス 黒澤 葉子 予約		
13:00	12:45～13:30 ベーシックエアロ 飯塚 広美		13:05～13:35 アクアZUMBA kiyomi					
	13:45～14:45 アロマリラックス KANAE	13:50～14:40 シェイプエアロ 川名 絵里子	13:45～14:15 ジョイフロート 2.0m kiyom 予約	13:40～14:40 バレトン® 伊藤 麻由				
15:00	15:00～16:00 エンジョイフラ ブアクーレア三浦	15:00～15:45 バランスコーディネーション® 豊田 美樹		14:50～15:10 ストレッチ 杉野 久美子				
16:00				15:20～16:20 インターエアロ 杉野 久美子				
	16:10～17:10 ZUMBA® 豊田 美樹			16:30～17:10 STEP 1 野村 京子				
17:00					17:30～18:30 シアターダンス 芝田 美花			
	17:20～18:20 ヨガ60 香川 さおり							
18:00								
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	リハビリ・リソ 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