

## 2月12日(月) 祝日レッスン

	スタジオ		プール
9:00			
	9:20~10:20 ★ヨガ60 齊藤 彩夏		
10:00	10:30~11:15 ★ベーシックエアロ 野村 京子		10:20~10:50 アクアミット 黒澤 葉子
11:00	11:25~12:05 ★STEP1 野村 京子		SP 11:00~11:45 アクアピクス※1 黒澤 葉子
12:00	12:30~13:15 ★ボディメイク 石谷 園実		
13:00	13:30~14:30 ★ピラティス 石谷 園実		14:00~14:30 パワーダンス 多賀 久江
14:00	14:45~15:15 ★はじめてエアロ 宮野 昭子		14:40~15:10 お腹引き締めアクア 多賀 久江
15:00	15:25~16:05 ★ローインパクトエアロ 宮野 昭子		
16:00			
17:00	SP 17:15~18:15 ★お腹&お尻引き締め トレーニング※2 上田 章子		
18:00			
19:00			
	20:00閉館		

※ 印のレッスンはスペシャル  
レッスンとなります。

※1 祝日限定の45分レッスンです!!  
皆様のご参加をお待ちしております!!

※2 お腹、お尻を中心として引き締める  
トレーニングをおこなっていきます!!  
皆様のご参加をお待ちしております!!

★印は予約が必要となります。

スパ&スポーツ ユア-北国分