

12月29日（土）～30日（日） 年末レッスン

		12/29（土）			12/30（日）			12/31 ～1/3
		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								全館休館
	9:20～10:20	ピラティス60 峯岸 明美	9:30～10:30 太極拳48式 増永 法義		9:40～10:40 太極拳48式 山口すみれ 予約			
10:00								
	10:30～11:15	ベーシックエアロ 酒井 澄恵 予約			10:50～11:35 ラテンダンス （初・中級） 鈴木 絵美子	10:50～11:35 太極拳24式 山口すみれ 予約		
11:00				11:40～12:10 アクアミット 黒澤 葉子 予約	11:50～12:50 ヨガ60 KANAЕ		11:15～11:45 アクアピクス 三笠 智恵子	
	11:30～12:30	ヨガ60 酒井 澄恵 予約		12:20～12:50 アクアピクス 黒澤 葉子 予約		11:50～12:35 ベリーダンス 鈴木 絵美子	11:55～12:25 お腹引きしめアクア 三笠 智恵子	
12:00								
	12:45～13:30	ZUMBA® kiyomi			13:05～13:35 バレトン® KANAЕ			
13:00								
	13:40～14:40	バレトン® 伊藤 麻由			14:35～15:20 ベーシックエアロ 山本 明子			
14:00								
	14:50～15:10	ストレッチ 永友 ゆかり	14:55～15:55 シアターダンス 芝田 美花		15:35～16:35 インターエアロ 山本 明子	15:30～16:30 JD 井上 牧恵		
15:00								
	15:20～16:20	インターエアロ 永友 ゆかり						
16:00								
					17:00～17:50 パワーアップヨガ 山本 麻子			
17:00								
					18:00～18:45 ZUMBA® SHIZUE			
18:00								
19:00								
20:00閉館								1/4より 通常営業

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