

10月30日（金）

振替営業日レッスン

	第1スタジオ		第2スタジオ		プール
9:00					
10:00	10:00~10:45 ピラティス AKEMI		9:30~10:15 太極拳24式 角守 夕佳		9:40~10:10 アクアピクス 田沼 栄一
11:00	11:00~11:45 ZUMBA® AKEMI		10:30~11:15 気功 角守 夕佳		10:20~10:50 お腹引き締めアクア 田沼 栄一
12:00	12:00~12:45 ヨガ 山本 麻子				
13:00	13:00~13:45 ベーシックエアロ Kiyomi				
14:00	14:00~14:45 ボディメイク Kiyomi				
15:00	15:00~15:45 バレエ 新井 利江				
16:00	16:00~16:45 トゥーシューズ 新井 利江				
17:00					
18:00					
19:00			18:15~19:00 太極拳48式 坂上 浩子		
20:00					20:00~20:30 パワーダンス 多賀 久江
21:00					20:40~21:10 ジョイフロート 多賀 久江
22:00					
23:00閉館					

エアビクス	格闘技系	筋力トレーニング	ダンス系	リラゲーション調整	太極拳・気功	その他	スクール
-------	------	----------	------	-----------	--------	-----	------

※アクアレッスンにおいて水深の記載が無いものは、1. 1mとなります。

スパ&スポーツ ユア-我孫子
☎ 04-7183-0505