

11月3日(火・祝) スケジュール

	スタジオ	プール					
		1	2	3	4	5	6
9:00	9:10~9:55 ヨガ45 村橋						
10:00	10:10~10:50 ローインパクトエアロ 小松						
11:00	11:00~11:30 アロマストレッチ 小松						
12:00	11:45~12:30 ボディメイク 橋場						
		12:15~12:45 やさしいアクア 三笠					
13:00	12:45~13:30 ZUMBA® 熊田	12:55~13:25 お腹引き締め 三笠					
14:00	13:45~14:30 ヨガ45 古川						
	※ヨガはどちらか1レッスンのみの参加です。						
15:00	14:45~15:30 ヨガ45 古川						
16:00							
17:00							
18:00		18:15					
19:00		スクール					
		19:30					
20:00	19:30~20:15 ピラティス45 市原						
21:00	21:00 閉館						

筋力トレーニング系
リラクゼーション・調整系
その他
ダンス系
エアロビクス系

クローズのお知らせ

20:45~21:30
グループパワー45
担当：八木下

20:05~20:35
エンジョイウォーキング
担当：三笠

20:40~21:10
お腹引き締め
担当：三笠

50mコース 25mコース 歩行優先コース

ユアーススポーツクラブ南流山