

11月23日（月・祝）

祝日レッスン

	第1スタジオ		第2スタジオ		プール
9:00					
	9:30~10:15 ヨガ45 磯野 みずき				
10:00					
	10:30~11:00 はじめてエアロ 伊藤 麻由				
11:00			11:00~11:45 ダンス 初中級 (HIP HOPジャズ) saori		
	11:15~12:00 バレトン® 伊藤 麻由				
12:00			12:15~12:45 ストレッチ saori		
	12:40~13:20 STEP1 川名 絵里子				13:00~13:30 やさしいアクア 田沼 栄一
13:00			13:30~14:15 シェイプエアロ 川名 絵里子		13:40~14:10 パワーダンス 田沼 栄一
	13:35~14:20 エンジョイフラ プアクーレア三浦				
14:00			14:30~15:15 ボクシングEX 瀬川 元弘		
	14:45~15:30 骨盤エクササイズ (アロマ) KANAE				
15:00					
	15:55~16:40 バレトン® KANAE				
16:00					
17:00					
18:00					
19:00					
20:00閉館					

エアロビクス	格闘技系	筋力トレーニング	ダンス系	リハビリ・リハビリ調整	太極拳・気功	その他	スクール
--------	------	----------	------	-------------	--------	-----	------

※アクアレレッスンの水深記載のないものは、基本の1.1mとなります。

スパ&スポーツ ユアー我孫子
☎ 04-7183-0505