

5月3日(月・祝日) ~ 5日(日・祝日) GWレッスンスケジュール

	5/3 (月)			4 (火)			5 (水)		
	第1スタジオ	第2スタジオ	アクア	第1スタジオ	第2スタジオ	アクア	第1スタジオ	第2スタジオ	アクア
9:00									
9:30~10:15	ヨガ45 磯野 みずき			9:15~10:00 バレトン® ERIKO	9:15~10:00 太極拳24式 武藤 安希恵		9:20~10:05 ヨガ45 坂井 結美	9:40~10:25 ベーシックエアロ 飯塚広美	
10:00				10:30~11:15 シェイプエアロ 辻 美江			10:35~11:05 はじめてエアロ 飯塚広美		
11:00					11:35~12:05 ポールエクササイズ (スモールボール) 辻 美江		11:20~11:50 ボディメイク 飯塚広美		
12:00	12:40~13:20 STEP1 川名 絵里子		12:25~12:55 やさしいアクア kiyomi	12:35~13:20 ヨガ45 細谷		12:00~12:30 アクアFIT 田沼 栄一	12:10~12:55 バレエ 内藤 洋子		
13:00		13:30~14:15 シェイプエアロ 川名 絵里子	13:05~13:35 アクアピクス kiyomi			12:40~13:10 アクアブートキャンプ 田沼 栄一			
14:00									13:20~13:50 パワーダンス 高橋 映古
14:45~15:30	骨盤エクササイズ(アロマ) KANAE			14:50~15:10 ポールストレッチ 片岡 美知子			14:35~15:20 ピラティス45 石谷 園実		
15:00	15:55~16:40 バレトン® KANAE			15:30~16:15 ベーシックエアロ 伊藤 純子					14:00~14:30 ウォーキング&ストレッチ 高橋 映古
16:00				16:30~17:15 バレエダンスエクササイズ 富山 真希			15:45~16:25 ローインパクトエアロ 石谷 園実		
17:00									
18:00									
19:00									

20:00閉館

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・リフレクソロジー調整系	太極拳・気功系	その他
---------	------	-----------	------	------------------	---------	-----

スパ&スポーツ ユア-我孫子
☎ 04-7183-0505