

スパ&スポーツ ユア-習志野

5/3 (月) ~ 5/5 (水) ゴールデンウィーク レッスンスケジュール

	5/3 (月)			5/4 (火)			5/5 (水)		
	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール
9:00									
9:50~10:35	ピラティス 吉村		9:45~10:15 ウォーキング&ジョギング 渡邊 (綾)				9:30~10:15 ヨガ 古川	9:20~10:05 太極拳 24式 廖峰	
10:00				10:00~10:45 STEP2 恒松					10:00~10:30 はじめてアクア 田沼
10:50~11:35	ベーシックエアロ 竹内 (礼)						10:45~11:25 ローインパクトエアロ 鈴木 (崇)	10:20~11:05 骨盤EX 廣瀬	
11:00				11:05~11:50 シェイプエアロ 矢野	11:00~11:45 ルーシーダットン 舞				
12:00	12:00~12:45 ヨガ SHIHO	12:00~12:45 ボディメイク 竹内 (淳)			12:05~12:50 エンジョイフラ ラアケア藤木		11:45~12:30 バレトン® 竹内 (礼)		12:30~13:00 アクアミット 三笠
12:45~13:15			12:45~13:15 アクアピクス 塙	12:15~13:00 骨盤EX 渡辺		12:45~13:15 アクアピクス 黒澤		13:00~13:45 ヨガ 尾関	
13:00							13:40~14:25 太極拳初級 角守		
14:00		14:05~14:50 ヨガ 千葉		14:30~15:15 パワーアップヨガ SHIHO	14:30~15:15 やさしいバレエ 竹内 (淳)		14:50~15:35 ZUMBA® 吉野		
14:30~15:15	骨盤EX 山崎								
15:00	15:30~16:15 エンジョイフラ ブアラレア酒井	15:15~16:00 ダンス saori					15:50~16:35 ボディメイク 角館		
16:00									
17:00				17:15~18:00 ヨガ 藤好					
18:00									
19:00									

現在、コロナ対策として
時間、定員に制限を
設けています。

- エアロピクス系
- 筋力トレーニング系
- ダンス系
- リラクゼーション・調整系
- 太極拳・氣功系
- その他
- アクア