

# 11月3日(水・祝)

# 祝日レッスン

	第1スタジオ		第2スタジオ		プール
9:00	9:20~10:05 ヨガ45 坂井 結美		9:35~10:20 ベーシックエアロ 飯塚 広美		
10:00	10:35~11:05 はじめてエアロ 飯塚 広美				
11:00	11:20~11:50 ボディメイク 飯塚 広美				
12:00	12:10~12:55 バレエ 内藤 洋子		12:10~12:55 ダンス 初中級 (HIP HOPジャズ) saori		12:00~12:30 アクアピクス 細谷 香苗
13:00	13:10~13:55 ダンス 中級 (HIP HOPジャズ) saori				12:40~13:10 アクアミット 細谷 香苗
14:00	14:35~15:20 ピラティス45 石谷 園実				13:20~13:50 パワーダンス 高橋 映古
15:00	15:45~16:25 ローインパクトエアロ 石谷 園実				14:00~14:30 ウォーキング&ストレッチ 高橋 映古
16:00					
17:00					
18:00					
19:00					
20:00閉館					

エアロピクス	格闘技系	筋力トレーニング	ダンス系	リカレ-ション調整	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-我孫子  
☎ 04-7183-0505