

5月3日（火・祝日）～ 5日（木・祝日） GWレッスンスケジュール

	5/3（火）			4（水）			5（木）		
	第1スタジオ	第2スタジオ	可動床プール	第1スタジオ	第2スタジオ	可動床プール	第1スタジオ	第2スタジオ	可動床プール
9:00	9:15～10:00 バレトン® 小堀 彩子	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	9:35～10:20 ベーシックエアロ 飯塚 広美		9:15～9:45 ポールストレッチ(バランスボール) 高野 繭美		
10:00	10:30～11:15 シェイプエアロ 辻 美江	10:25～11:10 陳式太極拳 吉野 天人	9:20～9:50 アクアミックス 田沼 栄一	10:35～11:05 はじめてエアロ 飯塚 広美			10:00～10:45 リズム キックボクシングEX 高野 繭美		10:00～10:30 アクアヌードル 田沼 栄一
11:00	11:30～12:15 ベーシックエアロ 野村 京子	11:35～12:05 ボールエクササイズ (スモールボール) 辻 美江	12:00～12:30 アクアビクス 田沼 栄一	11:20～11:50 ボディメイク 飯塚 広美	12:10～12:55 バレエ 内藤 洋子		11:05～11:50 ピラティス (マットサイエンス) 高野 繭美	11:20～11:50 ボディメイク AKEMI	11:45～12:15 アイチ 1.2m 田沼 栄一
12:00	12:35～13:20 ヨガ45 細谷 香苗		12:40～13:10 アクアブートキャンプ 田沼 栄一		12:10～12:55 ダンス 初中級 (HIPHOPジャズ) saori		12:05～12:50 エンジョイフラ カレイハノ狩野	12:05～12:50 ベーシックエアロ AKEMI	12:25～12:55 アクアZUMBA® 田沼 栄一
13:00	13:50～14:35 気功 吉野 天人	13:20～14:05 インターエアロ 恒松 祐子		13:10～13:55 ダンス 中級 (HIPHOPジャズ) saori		13:20～13:50 パワーダンス 高橋 映古	13:10～13:55 バレエ 新井 利江	13:10～13:55 太極舞 瀬川 元弘	13:05～13:35 ウォーキング&ジョギング 三笠 智恵子
14:00	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	抽選	14:00～14:30 ウォーキング&ストレッチ 高橋 映古	14:30～15:15 ベーシックエアロ KATSU	14:25～15:10 ボクシングEX 瀬川 元弘	13:45～14:15 アクアビクス 三笠 智恵子
15:00	15:30～16:15 ベーシックエアロ 伊藤 純子			15:45～16:25 ローインパクトエアロ 石谷 園実			15:35～16:20 ヨガ45 asuka		
16:00	16:30～17:15 バレエダンスエクササイズ 富山 真希								
17:00									
18:00									
19:00									

20:00閉館

エアロビクス系	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