

スパ&スポーツユア-習志野

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

| | 5/3 (火) | | | 5/4 (水) | | | 5/5 (木) | | |
|-------|-------------------------------|----------------------------------|------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|-------|-----|
| | 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 | | | | | | | | | |
| 10:00 | 10:00~10:45 STEP2 恒松 | | | 9:30~10:15 ヨガ 古川 | 9:20~10:05 ◎太極拳24式 廖峰 | | | | |
| 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 | | 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 | ●10:00~10:30 はじめてアクア 田沼 | 10:00~10:45 ZUMBA® 吉野 | | |
| 12:00 | 12:15~13:00 骨盤EX 渡辺 | 12:05~12:50 エンジョイフラ ラアケア藤木 | ★12:45~13:15 アクアピクス 黒澤 | | 11:45~12:30 バレトン® 竹内(礼) | 10:40~11:10 アクアFit 田沼 | 11:00~11:30 ストレッチ 吉野 | | |
| 13:00 | | 13:15~13:55 ローインパクトエアロ 矢野 | | 12:55~13:25 ポールストレッチ 山崎 | 13:00~13:45 ヨガ 尾関 | ★12:30~13:00 アクアミット 三笠 | 12:00~12:45 骨盤EX 渡辺 | | |
| 14:00 | 13:20~14:05 アロマリラックス 渡辺 | | | | | ※13:10~13:40 お腹引き締めアクア 三笠 | 13:00~13:30 バレトン® 渡辺 | | |
| 15:00 | | 14:30~15:15 やさしいバレエ 竹内(淳) | | 14:50~15:35 ZUMBA® 吉野 | | | 14:00~14:45 ベーシックエアロ 野村 | | |
| 16:00 | 15:30~16:15 ZUMBA® あかね | 15:30~16:15 ピラティス 竹内(淳) | | 15:50~16:35 ボディメイク 角舘 | 15:50~16:20 ストレッチ 吉野 | | 15:00~15:40 STEP1 野村 | | |
| 17:00 | | | | 16:50~17:20 ポールストレッチ 角舘 | | | 16:50~17:35 ピラティス 竹内(淳) | | |
| 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。

◎…レッスンの抽選はございません

※…当日9:00よりフロントにて予約

●…当日9:00よりプールサイドにて予約ゴムを配布

★…レッスン開始30分前よりプールサイドにて予約ゴムを配布

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