

【訂正】 4月29日（金・祝） 祝日レッスン

	第1スタジオ	第2スタジオ	プール
9:00			キッズファミリー
9:45~10:30	太極拳24式 角守 夕佳		短期教室
10:00	10:45~11:30 太極拳48式 角守 夕佳		キッズファミリー
11:00	11:45~12:30 ベーシックエアロ AKEMI		
12:00	12:45~13:30 ZUMBA® AKEMI		
13:00			スクール
14:00			
15:00	15:00~15:45 ヨガ45 酒井 澄恵		15:00~15:30 アクアビクス 多賀 久江
16:00	16:00~16:45 骨盤エクササイズ 酒井 澄恵		15:40~16:10 お腹引き締めアクア 多賀 久江
17:00			アクアレッスンは 25mプールで 実施します。
18:00			
19:00			
20:00閉館			

抽選受付〆切 9:25

太極拳24式から
2本連続で参加する
方のみ抽選です

抽選受付〆切 10:35

水深変更

レッスン変更

エアビクス	格闘技系	筋力トレーニング	ダンス系	リハビリ・リハビリ調整	太極拳・気功	その他	スクール
-------	------	----------	------	-------------	--------	-----	------

※アクアレッスンにおいて水深の記載が無いものは、1. 1mとなります。

スパ&スポーツ ユア-我孫子
☎ 04-7183-0505