

7月18日（月・祝）

祝日レッスン

	第1スタジオ		第2スタジオ		可動床プール
9:00					
	9:30~10:15 ヨガ45 磯野 みずき				
10:00					
	10:30~11:00 はじめてエアロ kiyomi				
11:00			11:00~11:45 ジャズダンス natsuho		11:00~11:45 スクール
	11:15~11:45 ボディメイク kiyomi				
12:00			12:15~12:45 ストレッチ natsuho		
	12:40~13:20 STEP1 川名 絵里子				12:25~12:55 やさしいアクア kiyomi
13:00			13:30~14:15 シェイプエアロ 川名 絵里子		13:05~13:35 アクアZUMBA® kiyomi
	13:35~14:20 エンジョイフラ プアクーレア三浦				
			14:30~15:15 ボクシングEX 瀬川 元弘		
15:00	14:45~15:30 骨盤エクササイズ （アロマ） KANAE				15:15~18:30
16:00	15:55~16:40 バレトン® KANAE				
17:00					スクール
18:00					
19:00					
20:00閉館					

エアロビクス	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 ユアー我孫子
☎ 04-7183-0505