

☆ 2022年8月11日(木・祝) スケジュール ☆

	スタジオ	プール
9:00	9:15~10:00 太極拳 武藤	6 5 4 3 2 1 9:15~9:45 ウォーキング&ストレッチ 吉田
10:00	10:25~11:10 骨盤エクササイズ 上田	
11:00	11:35~12:20 ヨガ まほ	
12:00	12:35~13:15 ローインパクト AKIKO	12:15~12:45 アクアピクス 植村
13:00	13:30~14:00 セルフケアストレッチ AKIKO	
14:00		
15:00	15:00~15:45 ボディメイク 橋場	
16:00	16:00~16:45 ピラティス NAO	
17:00	17:00~17:45 ボディメイク 橋場	
18:00		18:05~18:35 パワーダンス 橋場
19:00		
		利用時間19:30まで
	20:00 閉館	

時間変更

リラクゼーション	調整系	ヨガ	ダンス系	アロギクス系	筋トレ系	太極拳・気功系
----------	-----	----	------	--------	------	---------

17:00~の **ボディメイク** は **15:00~に変更** となっております。

★スタジオレッスン予約について

7月25日(月) 2:00~WEB予約開始となります。

当日予約は、レッスン開始30分前よりフロントにて受付開始となります。

★アクアレッスン予約について

レッスン開始30分前よりプールサイドにて、カラーゴムを配布いたします。



スパ&スポーツユア-南流山
04-7150-0505