

9月23日(金) 祝日レッスン

	スタジオ	プール
9:00		
10:00	9:25~10:10 ★ヨガ45 絵里子	キッズスクール
11:00	10:25~11:05 ★ローインパクトエアロ 野村	10:55~11:25 ★パワーウォーキング 多賀
12:00	11:20~12:05 ★オリジナルSTEP 野村	11:35~12:05 ★アクアビクス 多賀
13:00	12:25~13:10 ★DANCE45 KIKKO!	12:15~12:45 ★お腹引締めアクア 多賀
14:00	13:25~14:10 ★ピラティス45 AKEMI	13:05~13:35 ★アクアヌードル 田沼
15:00	14:25~14:55 ★ストレッチ30 AKEMI	13:45~14:15 ★AQUA ZUMBA® 田沼
16:00	15:10~15:50 ★ローインパクトエアロ AKEMI	キッズスクール
17:00	16:05~16:50 ★太極拳45 斉藤	16:30~17:00 AQUA ZUMBA® AKEMI
18:00		<ul style="list-style-type: none"> ・現在、コロナ対策として時間、定員に制限を設けています。
19:00	18:30~19:15 ★ヨガ45 mina	
	20:00閉館	

★印は予約が必要となります。

スパ&スポーツ ユアー北国分
TEL.047-371-1515