☆ 2022年１０月１０日(月・祝) スケジュール ☆

	スタジオ	プール					
		6	5	4	3	2	1
9:00							
10:00	10：00～10：45 ホットピラティス はるか						
11:00	11：00～11：45 ホットヨガ 中野						
12:00	12：00～12：45 ホットピラティス 大関	12：30～13：00 アクアビクス 大場					
13:00	13：00～13：45 ホットヨガ 大関	13：10～13：40 ウォーキング＆ストレッチ 大場					
14:00	14：30～15：15 ZUMBA® SHIZUE						
15:00	15：30～16：15 ピラティス 高木						
16:00	16：30～17：15 シェイプエアロ 鈴木（崇）						
17:00	17：30～18：15 ベーシックエアロ 新垣						
18:00	18：30～19：00 ボディメイク 新垣	18：30～19：45 選手練習					
19:00		利用時間19：30まで					

20:00　閉館

リラクゼーション	調整系	ヨガ	ダンス系	ｴｱﾛﾋﾞｸｽ系	筋トレ系	太極拳・気功系

ホットレッスンの持ち物・・・①ヨガマットの上に敷くバスタオル②汗拭き用のフェイスタオル
③飲み物500ml以上をお持ち下さい。
ホットプログラムは、裸足でご参加下さい。

★スタジオレッスン予約について
９月２５日（日）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＆スポーツユアー南流山
０４-７１５０-０５０５