

12月29日(木) レッスンスケジュール

	スタジオ	プール
9:00		
10:00	10:05~10:50 ★オリジナルエアロ 鈴木崇	10:30~11:00 ★ウォーキング&ストレッチ 多賀久江
11:00	11:10~11:55 ★エンジョイフラ ブアラレア酒井	11:10~11:40 ★パワーウォーキング 多賀久江
12:00	12:15~13:00 ★ZUMBA® 熊田舞	12:45~13:15 ★ウォーキング&ジョギング 黒澤葉子
13:00	13:15~13:55 ★ローインパクトエアロ 飯塚広美	13:25~13:55 ★アクアミット 黒澤葉子
14:00	14:10~14:55 ★ボディメイク 飯塚広美	14:05~14:35 ★アクアビクス 黒澤葉子
15:00	15:10~15:55 ★ピラティス45 石谷園実	
16:00		
17:00		
18:00	18:30~19:15 ★ピラティス45 香川早乙玲	
19:00		

★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