

令和5年1月9日（月・祝） ユアー習志野レッスンスケジュール

	スタジオA		スタジオB		プール
9:00					
10:00	9:50~10:35 ピラティス 吉村		10:00~10:45 コアトレ&ストレッチ 富山		
11:00	11:00~11:45 ジャズダンス 富山		11:00~11:45 ZUMBA® 芦川		成人スクール
12:00	12:00~12:45 ヨガ SHIHO		12:00~12:45 ボディメイク 竹内（淳）		★12:45~13:15 アクアビクス 塙
13:00	13:15~14:00 太極拳48式 得字		13:05~13:50 ストレッチ 竹内（淳）		13:25~13:55 ウォーキング&ジョギング 塙
14:00	14:30~15:15 ピラティス 竹内（淳）		14:05~14:50 ヨガ RUMI		成人スクール
15:00	15:30~16:15 エンジョイフラ アラレア酒井		15:15~16:00 ダンス Saori		
16:00					キッズスクール
17:00	キッズダンス		キッズ空手		
18:00					
19:00					★…レッスン開始30分前より プールサイドにて受付

19:30閉館