

2月23日(木) 祝日レッスン

	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 多賀久江
11:00	11:10~11:55 エンジョイフラ45 プアラレア酒井	11:10~11:40 ★パワーダンス 多賀久江
12:00	12:15~13:00 ZUMBA® YASUYO	12:45~13:15 ★アクアヌードル 土屋渉
13:00	13:15~13:55 ローインパクトエアロ 林水無	13:25~13:55 ★アクアミット 黒澤葉子
14:00	14:10~14:55 ボクシングエクササイズ 林水無	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	キッズスクール (スイミング)
16:00		
17:00	キッズスクール (体育教室)	<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。
18:00		
19:00	18:30~19:15 ピラティス45 香川早乙玲	
	20:00閉館	

★印は予約が必要となります。

スパ&スポーツ ユア-北国分
TEL.047-371-1515