

☆ 2023年2月11日(土・祝)  
スケジュール ☆

☆ 2023年2月23日(木・祝)  
スケジュール ☆

	スタジオ						プール							スタジオ						プール					
	6	5	4	3	2	1	6	5	4	3	2	1		6	5	4	3	2	1	6	5	4	3	2	1
9:00	9:15~10:00 太極拳 麻生												9:00	9:15~10:00 太極拳 武藤						9:15~9:45 ウォーキング&ストレッチ 立石					
10:00	10:10~10:55 ヨガ 森												10:00	10:25~11:10 骨盤エクササイズ 上田											
11:00	11:10~11:40 はじめてエアロ 飯塚												11:00	11:35~12:20 ヨガ まほ											
12:00	11:55~12:40 シェイプエアロ 飯塚						12:50~13:20 アクアビクス 稲葉						12:00	12:35~13:15 ローインパクトエアロ 竹内						12:15~12:45 アクアビクス 植村					
13:00	12:55~13:40 ダンス saori						13:25~13:40 ウォーク						13:00	13:30~14:00 バレトン® 竹内											
14:00	13:55~14:40 ピラティス Myu												14:00	14:30~15:15 エンジョイフラ カレイハノ狩野											
15:00	14:55~15:40 ヨガ かおる												15:00												
16:00	15:55~16:35 キックボクシングエクササイズ かおる												16:00												
17:00													17:00												
18:00													18:00												
19:00													19:00												
							利用時間19:30まで													利用時間19:30まで					
							20:00 閉館													20:00 閉館					

リラクゼーション 調整系 ヨガ ダンス系 IPビクス系 筋トレ系 太極拳・気功系 格闘技系

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

1月25日(水) 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-南流山  
04-7150-0505