

☆ 2023年3月21日(火・祝) スケジュール ☆

	スタジオ	プール						
		6	5	4	3	2	1	
9:00								
10:00	9:45~10:30 骨盤エクササイズ 村橋	Lコース 10:00-11:00						利用終了 19:30まで
	10:45~11:30 エンジョイボクシング YAYOI	Mコース 11:00-12:00						
12:00	11:45~12:30 ボディメイク 橋場	12:15~12:45 やさしいアクア 三笠						
	12:45~13:30 ZUMBA® 熊田							
14:00	14:00~14:45 ヨガ 古川							
	15:00~15:30 ストレッチ mamiko	キッズA・Bコース 15:15~16:15						
16:00	15:45~16:30 ダンス mamiko	キッズCコース 16:20~17:20						
	16:35~17:25 キッズダンス (キッズスクール)							
17:00	17:25~18:25 キッズダンス (キッズスクール)	キッズD・EDコース 17:25~18:25						
		キッズF・EFコース キッズ選手コース 18:30~19:45						
19:00								

20:00 閉館

リラクゼーション	調整系	ヨガ	ダンス系	エアビクス系	筋トレ系	太極拳・気功系
----------	-----	----	------	--------	------	---------

★スタジオレッスン予約について

2月25日(土) 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