

# 4月29日(土祝) 5月3日(水祝)~5日(金祝) GWレッスンスケジュール

4/29 (土・祝)			5/3 (水・祝)			5/4 (木・祝)			5/5 (金・祝)		
第1スタジオ	第2スタジオ	アクア	第1スタジオ	第2スタジオ	アクア	第1スタジオ	第2スタジオ	アクア	第1スタジオ	第2スタジオ	アクア
9:00			9:20~10:05 ヨガ45 坂井 結美			9:15~9:45 ホ-ルストレッチ(パ-ラソ-ル) 高野 繭美			9:30~10:15 ヨガ&ピラティス (マットサイエンス) 高野 繭美		キッズファミリー
10:00	9:30~10:15 ピラティス45 峯岸 明美			9:35~10:20 ベーシックエアロ 飯塚 広美		10:00~10:45 リズムキック クラシック EX 高野 繭美		9:20~9:50 アクアヌードル 田沼 栄一	10:30~11:15 美ボディメイクEX 高野 繭美		
11:00	10:30~11:15 ベーシックエアロ 酒井 澄恵		10:35~11:05 はじめてエアロ 飯塚 広美			11:05~11:50 ピラティス (マットサイエンス) 高野 繭美	11:20~11:50 ボディメイク AKEMI		11:30~12:15 ジャズダンス 富山 真希		柔軟性の向上や体幹などを鍛えながらBODY SHAP!! しなやかでメリハリのある美BODYへ。
12:00	11:30~12:15 ヨガ45 酒井 澄恵	11:40~12:10 アクアミット 1.2m 黒澤 葉子	11:20~11:50 ボディメイク 飯塚 広美	12:10~12:55 ダンス初中級 (HIPHOPジャズ) saori	12:10~12:55 ダンス初中級 (HIPHOPジャズ) saori	12:05~12:50 エンジョイフラ カレイハノ狩野	12:05~12:50 ベーシックエアロ AKEMI	11:45~12:15 アイチ 1.2m 田沼 栄一	12:25~12:55 アクアZUMBA® 田沼 栄一	13:00~13:45 ボディメイク AKEMI	
13:00	12:45~13:30 ZUMBA® kiyomi	12:20~12:50 アクアピクス 1.2m 黒澤 葉子	13:10~13:55 ダンス中級 (HIPHOPジャズ) saori		13:20~13:50 パワーダンス 高橋 映古	13:10~13:55 バレエ 新井 利江	13:10~13:55 太極舞 瀬川 元弘	12:25~12:55 ウォーキング&ジョギング 三笠 智恵子	13:05~13:35 ウォーキング&ジョギング 三笠 智恵子		
14:00	13:45~14:30 バレトン® 伊藤 麻由				14:00~14:30 ウォーキング&ストレッチ 高橋 映古			13:45~14:15 アクアピクス 三笠 智恵子	14:00~14:45 ベーシックエアロ AKEMI	13:50~14:20 ウォーキング&ジョギング 黒澤 葉子	
15:00	14:50~15:10 ストレッチ 伊藤 麻由		14:35~15:20 ピラティス45 石谷 園実			14:30~15:15 ZUMBA® 鈴木 貴子	14:25~15:10 ボクシングEX 瀬川 元弘			14:30~15:00 アクアピクス 黒澤 葉子	
16:00	15:25~16:10 インターエアロ 平野 慶真		15:45~16:25 ローインパクトエアロ 石谷 園実			15:35~16:20 ヨガ45 asuka				15:10~15:55 ジョイフroot 2.0m 多賀 久江	
17:00	16:30~17:10 STEP1 野村 京子								15:00~15:30 ダンスストレッチ 内藤 洋子		
18:00									15:45~16:30 バレエ 内藤 洋子		
19:00											

20:00閉館

エアロピクス系	格闘技系	筋力トレーニング系	ダンス系	リラケーション調整系	太極拳・気功系	その他
---------	------	-----------	------	------------	---------	-----

※アクアレッスンにおいて水深の記載が無いものは、1.1mとなります。

スパ&スポーツ ユア-我孫子  
☎ 04-7183-0505