

スパ&スポーツユア-習志野

4/29(土)~5/5(金) ゴールデンウィーク レッスンスケジュール

	4/29(土)			5/3(水)			5/4(木)			5/5(金)		
	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール
9:00												
9:45~10:15	ボールEX 市原	健康体操 竹内(礼)		9:30~10:15 ヨガ 古川	9:20~10:05 太極拳24式 廖峰		9:30~10:15 骨盤調整ヨガ 古川			9:25~9:45 ボールストレッチ 山崎		
10:00	10:30~11:15 ポルドブラ 市原				10:20~11:05 骨盤EX 廣瀬	●10:00~10:30 はじめてアクア 田沼				10:00~10:45 オリジナルエアロ 廣瀬	10:00~10:10 ラジオ体操 田沼	●9:45~10:15 やさしいアクア 田沼
11:00				10:45~11:25 ローインパクトエアロ 鈴木(崇)		10:40~11:10 アクアFit 田沼	10:45~11:30 オリジナルエアロ 廣瀬				10:25~11:05 ボール&ボールストレッチ 林	
11:30~12:10	ローインパクトエアロ 野村	11:55~12:15 ボールストレッチ 市原		11:40~12:25 ボクシングエクササイズ 栗原	11:45~12:30 バレトン® 吉野		11:40~12:25 ベーシックエアロ 廣瀬			11:15~11:55 ローインパクトエアロ 廣瀬	11:20~12:05 ボクシングエクササイズ 林	
12:00	12:30~13:10 STEP1 野村	12:30~13:15 ピラティス 市原		12:55~13:25 ボールストレッチ 山崎		★12:30~13:00 アクアミット 三笠				12:15~13:00 シェイプエアロ 林	12:20~13:05 ピラティス 市原	★12:40~13:10 やさしいアクア 三笠
13:00	13:30~14:15 バレトン® 竹内(淳)	13:30~14:15 ベーシックエアロ 野村	★13:10~13:40 アクアピクス 埴		13:00~13:45 ヨガ 藤牧	※13:10~13:40 お腹引き締めアクア 三笠	13:00~13:45 ジャズダンス 吉野			13:15~13:45 はじめてエアロ 林	13:20~14:05 エンジョイフラ エンジョイフラ	※13:20~13:50 アクアヌードル 三笠
14:00			※13:50~14:20 お腹引き締めアクア 埴							14:00~14:30 はじめてSTEP 藤牧	14:30~15:15 コアトレーニング&ストレッチ 富山	
15:00	14:40~15:25 インターエアロ 会田			14:50~15:35 ZUMBA® 吉野			15:00~15:45 ピラティス 竹内(淳)			14:45~15:25 ローインパクトエアロ 藤牧	15:30~16:15 バレエダンスEX 富山	
16:00	15:50~16:35 ZUMBA® 芦川			15:50~16:35 ボディメイク 松本	15:50~16:20 ストレッチ 吉野					15:40~16:25 健康体操 藤牧		
17:00	16:50~17:35 ヨガ 藤牧	16:50~17:20 ストレッチ saori		16:50~17:35 ポルドブラ 松本						16:40~17:25 太極拳24式 武石		
18:00	17:50~18:30 STEP1 皆川	17:35~18:20 ダンス saori						17:30~18:30 キッズダンス				
19:00												

★レッスン内容★
体の要である骨盤の前後左右、開閉のバランスを整えます。骨盤のバランスが良くなると姿勢が良くなり、内臓が正常に働く等の効果が期待できます。

現在コロナ対策として時間、定員に制限を設けています。

- …レッスンの抽選はございません
- ※…当日9:00よりフロントにて予約
- …当日9:00よりプールサイドにて予約ゴムを配布
- ★…レッスン開始30分前よりプールサイドにて予約ゴム配布