

8月11日（金・祝）

祝日レッスン

	第1スタジオ		第2スタジオ		可動床プール
9:00					キッズファミリー
	9:30~10:15 STEP1.5 恒松 祐子				
10:00					
	10:30~11:15 コンディショニングストレッチ 富山 真希				
11:00					
	11:30~12:15 ジャズダンス 富山 真希				
12:00					
	12:30~13:15 ベーシックエアロ AKEMI				
13:00					
	13:30~14:15 ピラティス AKEMI				
14:00					
	14:30~15:15 ZUMBA® 小松 知子				
15:00					15:00~15:30 アクアピクス 多賀 久江
	15:30~16:15 ヨガ 小松 知子				15:40~16:10 ジョイフロート 2.0m 多賀 久江
16:00					
17:00					
18:00					
19:00					
20:00閉館					

エアロピクス	格闘技系	筋力トレーニング	ダンス系	リカレ-ション調整	太極拳・気功	その他	スクール
--------	------	----------	------	-----------	--------	-----	------

※アクアレッソンの水深記載のないものは、基本の1.1mとなります。

スパ&スポーツ ユアー我孫子
☎ 04-7183-0505