

# ☆ 2023年7月17日(月・祝) スケジュール ☆

	スタジオ	プール					
		6	5	4	3	2	1
9:00							
10:00	10:00~10:45 ホットピラティス はるか						
11:00	11:00~11:45 ホットヨガ 中野						
12:00	12:00~12:45 ホットピラティス 大関			12:30~13:00 アクアピクス 大場			
13:00	13:00~13:45 ホットヨガ 大関			13:10~13:40 ウォーキング&ストレッチ 大場			
14:00	14:30~15:15 ZUMBA® SHIZUE						
15:00	15:30~16:15 ピラティス 高木	キッズA・Bコース 15:15~16:15					
16:00	16:30~17:15 シェイプエアロ 鈴木(崇)	キッズCコース 16:20~17:20					
17:00	17:25~18:25 チアダンス(キッズスクール)	キッズD・EDコース 17:25~18:25					
18:00		キッズF・EFコース キッズ選手コース 18:30~19:45					
19:00							利用終了 19:30まで

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
----------	-----	----	------	--------	------	---------

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

6月25日(日) 0:00~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