

# 令和5年9月18日（月・祝） ユアー習志野レッスンスケジュール

	スタジオA		スタジオB		プール
9:00					
10:00	10:00~10:45 ベーシックエアロ 竹内（礼）		9:40~10:25 ピラティス 吉村		
11:00	11:00~11:45 バレトン® 竹内（礼）		11:00~11:45 ZUMBA® 芦川		
12:00	12:00~12:45 ヨガ 美紀		12:00~12:45 ボディメイク 竹内（淳）		★12:45~13:15 アクアビクス 塙
13:00	13:15~14:00 太極拳48式 得字		13:05~13:50 ストレッチ 竹内（淳）		13:25~13:55 ウォーキング&ジョギング 塙
14:00	14:30~15:15 ピラティス 竹内（淳）		14:05~14:50 ヨガ 中野		
15:00	15:30~16:15 エンジョイフラ アラレア酒井		15:15~16:00 ZUMBA® YASUYO		
16:00					
17:00	キッズダンス				
18:00					
19:00					★…レッスン開始30分前より プールサイドにて受付

19:30閉館