

# 9月23日（土・祝） 祝日レッスン

	第1スタジオ		第2スタジオ		プール
9:00					
	9:30~10:15 ピラティス45 峯岸 明美				
10:00					
	10:30~11:15 ベーシックエアロ 伊藤 麻由				
11:00					
	11:30~12:15 ヨガ45 asuka				11:40~12:10 アクアミット 1.2m 黒澤 葉子
12:00					12:20~12:50 アクアビクス 1.2m 黒澤 葉子
	12:45~13:30 ZUMBA® kiyomi				
13:00					
	13:45~14:30 バレトン® 伊藤 麻由				
14:00					
	14:50~15:10 ストレッチ 伊藤 麻由				
15:00					
	15:25~16:10 インターエアロ 平野 慶真				
16:00					
	16:30~17:10 STEP1 野村 京子				
17:00					
18:00					
19:00					
20:00閉館					

エアビクス	格闘技系	筋力トレーニング	ダンス系	リハビリ・リハビリ調整	太極拳・気功	その他	スクール
-------	------	----------	------	-------------	--------	-----	------

※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