

令和5年9月23日（土・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			9:30~10:15 健康体操 染谷		
	9:45~10:15 ボールEX 市原				
10:00	10:30~11:15 ポルドブラ 市原				
11:00					
	11:30~12:10 ローインパクトエアロ 野村		11:55~12:15 ポールストレッチ 市原		
12:00			12:30~13:15 ピラティス 市原		
	12:30~13:10 STEP1 野村				13:10~13:40 ★アクアビクス 塙
13:00			13:30~14:15 バレトン® 竹内（淳）		13:50~14:20 ※お腹引き締めアクア 塙
	13:30~14:15 ベーシックエアロ 野村				
14:00					
	14:40~15:25 インターエアロ 会田				
15:00					
	15:50~16:35 ZUMBA® 芦川				
16:00					
	16:50~17:35 ヨガ 美紀		16:50~17:20 ストレッチ saori		
17:00			17:35~18:20 ダンス saori		
	17:50~18:30 STEP1 皆川				
18:00					
19:00					
19:30閉館					
<p>【アクアレッスン予約方法】 レッスン開始時間の記号をご確認下さい ★…レッスン開始30分前よりプール サイドにて予約ゴムを配布 ※…当日9:00よりフロントにて予約</p>					