

9月23日(土) 祝日レッスン

	スタジオ	プール
9:00		
10:00	10:10~10:50 ★ローインパクトエアロ AKEMI	10:00~11:00 子供スクール
11:00	11:05~11:50 ★ZUMBA® AKEMI	
12:00	12:10~12:55 ★ピラティス45 AKEMI	12:05~12:35 ★パワーダンス 多賀久江
13:00	13:20~14:05 ★エンジョイフラ45 プアラレア酒井	12:45~13:15 ★ジョイフロート 多賀久江
14:00	14:30~15:00 ★ボールエクササイズ30 石谷園実	13:25~13:55 ★ウォーキング&ジョギング 多賀久江
15:00	15:15~15:45 ★はじめてエアロ 石谷園実	
16:00	16:00~16:45 ★ボディメイク45 石谷園実	15:30~16:00 アクアブートキャンプ 田沼栄一
17:00	17:00~17:45 ★ヨガ45 坂井結美	16:10~16:40 AQUA ZUMBA® 田沼栄一
18:00		
19:00		
	20:00閉館	

★印は予約が必要となります。

スパ&スポーツ ユア-北国分
TEL.047-371-1515