☆ 2023年11月3日（金・祝）スケジュール ☆

	スタジオ	プール 6	5	4	3	2	1
9:00							
	9：30～10：15 ホットタイ式ヨガ 林						
10:00							
	10：30～11：15 ホットストレッチ 林						
11:00							
	11：35～12：20 ホット骨盤エクササイズ 酒井						
12:00		12：15～12：45 アクアビクス 眞尾					
	12：35～13：20 ホットヨガ 酒井						
13:00							
14:00	14：05～15：05 エンジョイフラ ホークーパア江藤	14：10～14：40 やさしいアクア 稲葉					
15:00							
	15：20～16：05 ZUMBA® 鈴木(貴)						
16:00							
	16：20～17：20 空手教室						
17:00	17：25～18：25 空手教室						
18:00		18：30～19：45 キッズ選手コース					
19:00		利用時間 19：30まで					
	20:00 閉館						

	スタジオ	プール 6	5	4	3	2	1
	9：15～10：00 太極拳 武藤	9：15～9：45 ウォーキング&ストレッチ 立石					
	10：20～11：20 骨盤エクササイズ 上田	Lコース 10:00～11:00					
	11：35～12：20 カキラ® ごっちん。	Mコース 11:00～12:00					
	12：35～13：15 ローインパクトエアロ 竹内	12：15～12：45 アクアビクス 植村					
	13：30～14：00 バレトン® 竹内						
	14：30～15：30 エンジョイフラ カレイハノ狩野				キッズA・Bコース 15：15 ～ 16：15		
	15：45～16：30 ピラティス Myu						
		キッズCコース 16：20～17：20					
	17：25～18：25 空手教室	キッズD・EDコース 17：25～18：25					
		キッズF・EFコース キッズ選手コース 18：30～19：45				利用時間 19：30まで	
	20:00 閉館						

☆ 2023年11月23日（木・祝）スケジュール☆

リラクゼーション　調整系　ヨガ　ダンス系　ｴｱﾛﾋﾞｸｽ系　筋トレ系　太極拳・気功系　格闘技系

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
１０月２５日（水）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&スポーツユアー南流山
０４-７１５０-０５０５