

12月29日(金) レッスンスケジュール

	スタジオ	プール
9:00		
	9:25~10:15 ★ヨガ50 絵里子	
10:00		
	10:25~11:05 ★ローインパクトエアロ 友吉正美	10:55~11:25 ★パワーウォーキング 多賀久江
11:00		
	11:20~12:05 ★オリジナルSTEP 友吉正美	11:35~12:05 ★アクアピクス 多賀久江
12:00		
		12:15~12:45 ★お腹引締めアクア 多賀久江
13:00		
	13:25~14:10 ★骨盤エクササイズ45 村上靖和	13:25~13:55 ★アクアヌードル 田沼栄一
14:00		
	14:25~14:55 ★ストレッチ30 村上靖和	14:05~14:35 ★AQUA ZUMBA® 田沼栄一
15:00		
	15:10~15:50 ★ローインパクトエアロ 村上靖和	
16:00		
	16:05~16:50 ★太極拳45 斉藤照代	16:30~17:00 AQUA ZUMBA® AKEMI
17:00		
18:00		
	18:30~19:15 ★ヨガ45 mina	
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