

# 1月8日（月・祝）

# 祝日レッスン

	第1スタジオ		第2スタジオ		可動床プール
9:00					
	9:30~10:15 ヨガ45 磯野 みずき				
10:00					
	10:30~11:00 はじめてエアロ kiyomi				
11:00	11:15~11:45 ボディメイク kiyomi		11:00~11:45 ジャズダンス natsuho		10:45~11:45 スクール
12:00					
	12:35~13:20 ボクシングEX 瀬川 元弘		12:15~12:45 ストレッチ natsuho		12:25~12:55 やさしいアクア kiyomi
13:00					13:05~13:35 パワーダンス kiyomi
	13:35~14:35 エンジョイフラ プアクーレア三浦				
14:00					
	14:45~15:35 骨盤エクササイズ（アロマ） KANAE				
15:00					
	15:55~16:40 バレトン® KANAE				
16:00					
17:00					15:15~18:30 キッズスクール
18:00					
19:00					
20:00閉館					

エアロビクス	格闘技系	筋カトレーニング	ダンス系	リラゲーション調整	太極拳・気功	その他	スクール
--------	------	----------	------	-----------	--------	-----	------

※アクアレッソンの水深記載のないものは、基本の1.1mとなります。

スパ&スポーツ ユアー我孫子  
☎ 04-7183-0505