

令和5年12月29日(金・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			9:25~9:45 ポールストレッチ (ソラコンペルコン)		
10:00	10:00~11:00 オリジナルエアロ 廣瀬		10:00~10:10 ラジオ体操		●9:45~10:15 やさしいアクア 田沼
11:00			10:25~11:05 ボール&ポールストレッチ		
	11:15~11:55 ローインパクトエアロ 廣瀬		11:20~12:05 ボクシングエクササイズ 林		
12:00					
	12:15~13:00 シェイプエアロ 林		12:20~13:05 ピラティス 市原		★12:40~13:10 やさしいアクア 三笠
13:00					
	13:15~13:45 はじめてエアロ 林		13:20~14:05 エンジョイフラ プウヴァイアロハ鈴木		※13:20~13:50 アクアヌードル 三笠
14:00					
	14:00~14:30 はじめてSTEP 藤牧		14:20~15:05 コアトレーニング&ストレッチ 富山		
15:00					
	14:45~15:25 ローインパクトエアロ 藤牧				
16:00					
	15:40~16:25 健康体操 藤牧		15:20~16:05 バレエダンスEX 富山		
17:00					
	16:40~17:25 太極拳24式 山崎雅昭				
18:00					
19:00					

※…当日9時よりフロントにて受付
●…当日9時よりプールサイドにて受付
★…レッスン開始30分前よりプールサイドにて受付

19:30閉館