

令和6年3月20日（水・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					
	9:30~10:30 ヨガ 大場		9:20~10:05 太極拳24式 廖峰		
10:00					●10:00~10:30 はじめてアクア 田沼
	10:45~11:25 ローインパクトエアロ 鈴木（崇）		10:20~11:20 骨盤EX 廣瀬		10:40~11:10 アクアFit 田沼
11:00					
	11:40~12:25 ボクシングエクササイズ 大場		11:45~12:45 バレトン® 竹内（礼）		
12:00					
	12:55~13:25 ポールストレッチ 山崎		13:00~13:45 ヨガ 大場		★12:30~13:00 アクアミット 三笠
13:00					※13:10~13:40 お腹引き締めアクア 三笠
14:00					
	14:45~15:30 DanceFit 松本				
15:00					
	15:50~16:35 ボディメイク 松本		15:50~16:35 ヨガ momo		
16:00					
	16:50~17:35 ポルドブラ 松本				
17:00					
18:00					※…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
19:00					

19:30閉館