

3月20日(水・祝) 祝日レッスン

	スタジオ	プール
9:00		
10:00	10:15~11:00 ★バレトン® 小堀彩子	10:15~10:45 ★アクアミット 吉田由美子
	11:00	11:15~12:00 ★Dance Fit 松本知沙美
12:00		12:20~12:50 ★ストレッチ30 natsuho
	13:00	13:05~13:50 ★DANCE45 natsuho
14:00		14:10~14:55 ★骨盤エクササイズ45 渡邊かなえ
	15:00	15:20~16:05 ★ボールエクササイズ45 渡邊かなえ
16:00		
17:00		
18:00	18:20~19:05 ★太極拳45 山崎雅昭	
	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