

スパ&スポーツユアー習志野

令和6年4/29（月・祝） 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			
10:00	10:00~10:45 ベーシックエアロ 竹内（礼）	9:40~10:25 ピラティス 吉村	●9:45~10:15 ウォーキング&ジョギング 高木
11:00	11:00~11:45 バレトン® 竹内（礼）	11:00~11:45 ZUMBA® 芦川	
12:00	12:00~12:45 ヨガ 美紀	12:00~12:45 ボディメイク 竹内（淳）	★12:45~13:15 アクアピクス 塙
13:00	13:15~14:00 太極拳48式 岡村	13:05~13:50 ストレッチ 竹内（淳）	13:25~13:55 ウォーキング&ジョギング 塙
14:00		14:05~14:50 ヨガ 中野	
15:00	14:30~15:15 ピラティス 竹内（淳）		
16:00	15:30~16:30 エンジョイフラ プアラレア酒井	15:15~16:00 ZUMBA® 芦川	
17:00			
18:00			
19:00			●…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			