

スパ&スポーツユアー習志野
 令和6年9月23日(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 得字 | 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® YASUYO | |
| 17:00 | 17:00~18:00 キッズダンス | 16:30~17:30 キッズ空手 | スクール専用時間帯 16:20~18:30 |
| 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 | | | |