

9月16日（月・祝）

祝日レッスン

| | 第1スタジオ | | 第2スタジオ | | 可動床プール |
|---------|------------------------------------|--|----------------------------------|--|------------------------------------|
| 9:00 | | | | | |
| | 9:30~10:20 ヨガ50 磯野 みずき | | | | |
| 10:00 | | | | | |
| | 10:30~11:00 はじめてエアロ kiyomi | | | | |
| 11:00 | 11:15~11:45 ボディメイク kiyomi | | 11:00~12:00 ジャズダンス natsuho | | |
| 12:00 | | | | | |
| | 12:40~13:20 STEP1 川名 絵里子 | | 12:15~12:45 ストレッチ natsuho | | 12:25~12:55 やさしいアクア kiyomi |
| 13:00 | | | | | 13:05~13:35 アクアZUMBA® kiyomi |
| | 13:35~14:35 エンジョイフラ プアクーレア三浦 | | 13:30~14:15 シェイプエアロ 川名 絵里子 | | |
| 14:00 | | | | | |
| | 14:45~15:35 ピラティス AKEMI | | 14:30~15:15 ボクシングEX 瀬川 元弘 | | |
| 15:00 | | | | | |
| 16:00 | 15:55~16:40 ZUMBA® AKEMI | | | | |
| 17:00 | | | | | |
| 18:00 | | | | | |
| 19:00 | | | | | |
| 20:00閉館 | | | | | |

| | | | | | | | |
|--------|------|----------|------|-----------|--------|-----|------|
| エアロビクス | 格闘技系 | 筋力トレーニング | ダンス系 | リカバ-ション調整 | 太極拳・気功 | その他 | スクール |
|--------|------|----------|------|-----------|--------|-----|------|

※アクアレッソンの水深記載のないものは、基本の1.1mとなります。

スパ&スポーツ ユアー我孫子
☎ 04-7183-0505