

スパ&スポーツユアー習志野
 令和6年9月16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					
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					