

11月23日（土・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					
10:00	9:30~10:30 ピラティス60 峯岸 明美				9:30~11:35 スクール
11:00	10:45~11:30 ベーシックエアロ 宮野 昭子				
12:00	11:45~12:35 ヨガ50 宮野 昭子				11:40~12:10 アクアミット 1.2m 黒澤 葉子
13:00					12:20~12:50 アクアビクス 1.2m 黒澤 葉子
14:00	13:30~14:30 ZUMBA® HASUMI				12:50~19:00 スクール
15:00	14:45~15:30 ベーシックエアロ 飯塚 広美				
16:00	15:45~16:15 ストレッチ 植村 有紀子				
17:00	16:25~17:10 バレトン® 植村 有紀子				
18:00	17:25~18:10 ヨガ45 神 香				
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	リハビリ・リハビリ調整	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-我孫子
☎ 04-7183-0505