

# 11月23日(土) 祝日レッスン

	スタジオ	プール
9:00	9:05~9:50 キッズスクール (ジュニアバレエ)	9:00~12:00 キッズスクール (スイミング)
10:00	10:10~10:50 ★ローインパクトエアロ AKEMI	
11:00	11:00~12:00 ★ZUMBA® AKEMI	
12:00	12:10~12:55 ★ピラティス45 AKEMI	12:05~12:35 ★パワーダンス 多賀久江
13:00	13:20~14:20 ★エンジョイフラ60 プアラレア酒井	12:45~13:15 ★ジョイフロート 多賀久江
14:00	14:30~15:00 ★ボールエクササイズ30 菅野博美	13:25~13:55 ★ウォーキング&ジョギング 多賀久江
15:00	15:15~15:45 ★はじめてエアロ 菅野博美	14:00~17:20 キッズスクール (スイミング)
16:00	16:00~16:45 ★ボディメイク45 石谷園実	
17:00	17:00~18:00 ★ヨガ60 坂井結美	
18:00	18:30~19:15 ★ベーシックエアロ 野村京子	
19:00		
	20:00閉館	

★印は予約が必要となります。

スパ&スポーツ ユア-北国分  
TEL.047-371-1515

# 11月23日(土) 祝日プールスケジュール

	1	2	3	4	5	6	多目的				
9:00	ウォーキング専用	↑	↓	↑	↻	キッズスクール	キッズスクール	9:00			
10:00				↑	↓			↻	10:00		
11:00				↻	スクール	スクール		11:00			
12:00				↑	↓	↻		12:05~12:35 パワーダンス 多賀久江	12:00		
13:00				↑	↓	↻		12:45~13:15 ジョイフロート 多賀久江	13:00		
14:00				↑	↻	↓		13:25~13:55 ウォーキング&ジョギング 多賀久江	14:00		
15:00				キッズスクール	キッズスクール	キッズスクール		キッズスクール	キッズスクール	15:00	
16:00				キッズスクール	↓	↑		↓	↻	16:00	
17:00				↑	↓	↻		17:00			
18:00				↑	↓	↻		18:00			
19:00				↑	↓	↻	19:00				
19:30 施設利用終了 / 20:00 閉館											

☆お客様のご利用状況によってコースを変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承ください。