

# 11月4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					
	10:35~11:05 はじめてエアロ kiyomi				
11:00			11:00~12:00 バレエ (バーなし) 田中 絵梨		
	11:20~11:50 ボディメイク kiyomi				
12:00			12:15~12:45 ストレッチ 田中 絵梨		
	12:40~13:20 STEP1 川名 絵里子				12:25~12:55 やさしいアクア kiyomi
13:00			13:30~14:15 シェイプエアロ 川名 絵里子		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				
14:00			14:30~15:15 ボクシングEX 瀬川 元弘		
	14:50~15:40 骨盤EX(アロマ) KANAE				
15:00					
	15:55~16:40 バレトン® KANAE				
16:00					
17:00					
18:00					
19:00					
20:00閉館					

エアロビクス	格闘技系	筋カトレーニング	ダンス系	リカレ-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