

12月6日（金）

振替営業レッスン

	第1スタジオ		第2スタジオ		可動床プール
9:00					
10:00	9:45~10:45 太極拳24式 武藤 安希恵				
11:00	11:00~11:45 ボディメイク 伊藤 純子				11:30~12:00 アクアミット 埴 雅代
12:00	12:00~12:45 ベーシックエアロ 伊藤 純子				12:10~12:40 アクアピクス 埴 雅代
13:00	13:05~13:50 Disco World 青木 弓子				
14:00	14:05~14:55 ZUMBA® 青木 弓子				
15:00	15:10~16:00 パワーアップヨガ Akiyo				15:15~19:35 キッズスクール
16:00					
17:00	17:10~18:00 ピラティス 磯野 みずき				
18:00					
19:00	18:30~19:30 ヨガ60 憂子				
20:00	19:45~20:30 ボディメイク MANA				
21:00	20:45~21:30 シェイプボクシング MANA				
22:00					
23:00閉館					

エアロピクス	格闘技系	筋カトレーニング	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
--------	------	----------	------	-------------	--------	-----	------

※アクアレレッス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