

11月22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	10:00~11:00 太極拳24式 吉野 天人				
11:00					
12:00	12:00~12:45 バレエ 内藤 洋子				11:30~12:00 ウォーキング&ジョギング 埴 雅代
13:00	13:00~13:30 トゥシューズ 内藤 洋子				12:10~12:40 アクアピクス 埴 雅代
14:00	13:45~14:45 骨盤EX KANAE				
15:00	15:00~15:50 ヨガ50 Akiyo				
16:00					
17:00					
18:00	17:30~18:30 ピラティス60 峯岸 明美				15:15~19:35 キッズスクール
19:00					
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				20:15~20:45 アクアピクス 多賀 久江
22:00					20:55~21:25 ハイドロベル 多賀 久江
23:00閉館					

エアロピクス	格闘技系	筋力トレーニング	ダンス系	リハビリ・ヨガ調整	太極拳・気功	その他	スクール
--------	------	----------	------	-----------	--------	-----	------

※アクアレッショ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