

1月10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	9:50~10:50 骨盤EX KANAE				
11:00	11:05~12:05 ジャズダンス 富山 真希				11:30~12:00 ウォーキング&ジョギング 埴 雅代
12:00	12:20~13:05 ボディメイク 瀬川 元弘				12:10~12:40 アクアピクス 埴 雅代
13:00	13:20~14:20 太極舞 瀬川 元弘				
14:00					
15:00	15:00~15:30 ストレッチ Akiyo				15:15~19:35 キッズスクール
16:00	15:45~16:35 ヨガ50 Akiyo				
17:00	17:00~18:00 ピラティス 峯岸 明美				
18:00					
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				
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	リラゲ-ション調整	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