

# 1月24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		定員20名			
11:00	10:35~11:35 太極扇 武藤 安希恵				
12:00	12:00~12:45 シェイプボクシング 瀬川 元弘				11:30~12:00 アクアミット 埴 雅代
13:00	13:00~13:30 ボディメイク 瀬川 元弘				12:10~12:40 アクアピクス 埴 雅代
14:00	13:45~14:45 ZUMBA® 青木 弓子				
15:00	15:00~15:50 ヨガ50 tomo				
16:00	16:05~17:05 ルーシーダットン AKEMI	タイに古くから伝わる健康体操。インド式ヨガとなり体内の循環が活発になります。			
17:00					15:15~19:35 キッズスクール
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	リハビリ・ヨガ調整	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