

2月11日(火) 祝日レッスン

	スタジオ	プール
9:00		
	9:15~10:00 ★DANCE45 KIKKO!	
10:00		
	10:25~11:25 ★ヨガ60 神香	
11:00		
	11:35~12:20 ★ベーシックエアロ 伊藤純子	12:05~12:20 ★肩・腰・膝ラク水中体操 菅野博美
12:00		
	12:30~13:15 ★ボディメイク45 伊藤純子	12:30~13:00 ★アクアビクス 菅野博美
13:00		
	13:30~14:15 ★ピラティス45 美紀	13:10~13:40 ★ジョイフロート 菅野博美
14:00		
	14:25~15:05 ★ボール&ピラティス40 美紀	13:50~14:05 ★プチウォーク 神香
15:00		
	15:15~16:00 ★ボクシングエクササイズ 栗原いづみ	14:15~14:45 ★アクアビクス 神香
16:00		
17:00	17:00~18:00 ★ヨガ60 西内	
18:00		
19:00		
	20:00閉館	

★印は予約が必要となります。

スパ&スポーツ ユアー北国分
TEL.047-371-1515