

# ☆ 2025年3月20日(木・祝) スケジュール ☆

	スタジオ		プール					
			6	5	4	3	2	1
9:00	9:15~10:00 太極拳 武藤		9:15~9:45 ウォーキング&ストレッチ 立石					
10:00	10:20~11:20 骨盤エクササイズ 上田		10:00~11:00 Lコース					
11:00	11:35~12:20 ヨガ まほ		11:00~12:00 Mコース					
12:00	12:35~13:15 ローインパクトエアロ 竹内		12:15~12:45 アクアピクス 植村					
13:00	13:30~14:00 バレトン® 竹内							
14:00	14:30~15:30 エンジョイフラ カレイハノ狩野							
15:00	15:45~16:30 背骨の調律エクササイズ Sintex® 宮野					15:15-16:15 キッズBコース		
16:00						16:20-17:20 キッズCコース		
17:00	17:25~18:25 キッズ空手教室					17:25-18:25 キッズD・EDコース		
18:00						18:30~19:45 キッズ選手コース		
19:00								
			利用時間19:30まで					
	20:00 閉館							

リラクゼーション	調整系	ヨガ	ダンス系	アピックス系	筋トレ系	太極拳・気功系
----------	-----	----	------	--------	------	---------

★スタジオレッスン予約について

2月25日(火) 0:00~WEB予約開始となります。

当日予約は、レッスン開始30分前よりフロントにて受付開始となります。

★アクアレッスン予約について

レッスン開始30分前よりプールサイドにて、カラーゴムを配布いたします。

スパ&スポーツユア-南流山  
04-7150-0505