

スパ&スポーツ ユアー習志野
 令和7年3月20日(木・祝)
 レッスンスケジュール

| | スタジオA | | スタジオB | | プール |
|---------|---------------------------------|--|-------------|--|--------------------------|
| 9:00 | | | | | |
| 10:00 | | | | | |
| 11:00 | 10:30~11:15 ポールストレッチ 山崎 | | | | |
| 12:00 | 11:30~12:15 健康体操 山崎 | | | | |
| 13:00 | 12:45~13:30 ZUMBA® 青木 | | | | |
| 14:00 | 13:45~14:30 ディスコ 青木 | | | | |
| 15:00 | 14:45~15:30 ピラティス 竹内(淳) | | | | |
| 16:00 | 15:45~16:30 ボディーメイク 竹内(淳) | | | | |
| 17:00 | | | 17:30~18:30 | | スクール専用時間帯 16:20~18:30 |
| 18:00 | | | キッズダンス | | |
| 19:00 | | | | | |
| 19:30閉館 | | | | | |