

4月29日（火・祝）

祝日レッスン

	第1スタジオ		第2スタジオ		可動床プール
9:00	9:15~10:00 バレトン® 小堀 彩子		9:15~10:00 太極拳24式 武藤 安希恵		9:20~9:50 アクアミックス 田沼 栄一
10:00	10:30~11:15 ZUMBA® 辻 美江		10:25~11:10 陳式太極拳 吉野 天人		
11:00	11:30~12:15 ベーシックエアロ 野村 京子		11:35~12:05 ボールEX(スモールボール) 辻 美江		
12:00	12:35~13:25 ヨガ50 鹿目 美紀		13:20~14:10 インターエアロ 恒松 祐子		12:00~12:30 アクアピクス kiyomi
13:00	13:50~14:35 気功 吉野 天人				12:40~13:10 お腹引き締めアクア kiyomi
14:00	14:50~15:10 ボールストレッチ 片岡 美知子				13:20~13:50 アクアブートキャンプ 田沼 栄一
15:00	15:30~16:15 ベーシックエアロ 伊藤 純子				
16:00	16:30~17:20 バレエダンスEX 富山 真希				
17:00	17:35~18:20 ストレッチ(アロマ) 伊藤 純子				
18:00					
19:00					
20:00閉館					

エアロピクス	格闘技系	筋力トレーニング	ダンス系	リハビリ・リハビリ調整	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 ユアー我孫子
☎ 04-7183-0505