

☆ 2025年4月29日(火・祝) スケジュール ☆

	スタジオ	プール					
		6	5	4	3	2	1
9:00							
10:00	9 : 35 ~ 10 : 35 ヨガ 宮野						
	10 : 45 ~ 11 : 30 エンジョイボクシング YAYOI						
12:00							
	11 : 45 ~ 12 : 30 ボディメイク 橋場						
	12 : 15 ~ 12 : 45 やさしいアクア 三笠						
13:00	12 : 45 ~ 13 : 30 ZUMBA® AKEMI						
14:00	14 : 00 ~ 14 : 45 ヨガ 上田						
15:00	15 : 00 ~ 15 : 30 ストレッチ KIKKO !						
16:00	15 : 45 ~ 16 : 30 ジャズダンス KIKKO !						
17:00							
18:00							
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	エアビクス系	筋トレ系	太極拳・気功系
----------	-----	----	------	--------	------	---------

- ★スタジオレッスン予約について
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&スポーツユアー南流山
04-7150-0505