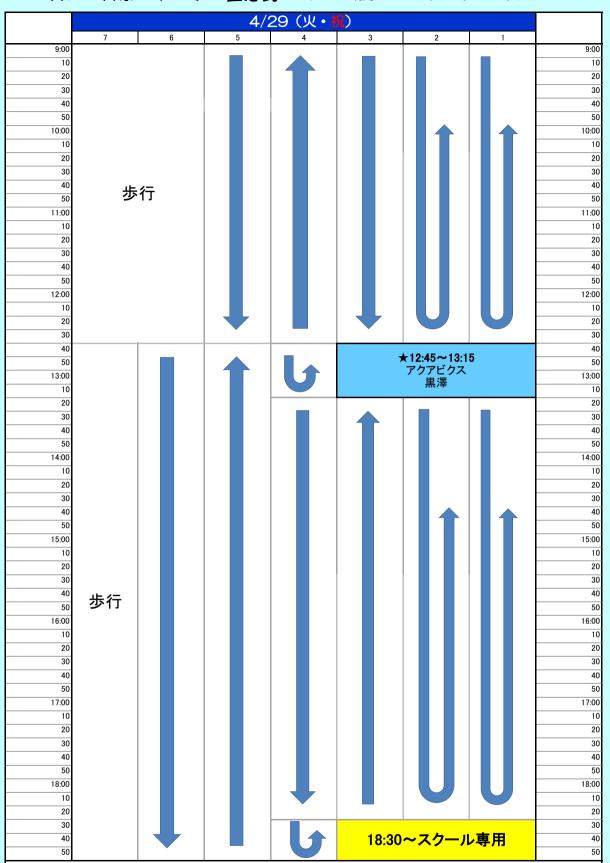
スパ&スポーツ ユアー習志野 令和7年4月29日(火・祝) レッスンスケジュール

レツスンスクシュール					
	スタジオA		スタジオB		プール
9:00					
10:00	10:0010:50				
10.00	10:00~10:50 STEP2 恒松				
11:00	11:05~11:55 シェイプエアロ		10:45~11:45 ヨガ		
	ケエイ クエアロ 矢野		舞		
12:00	12:15~13:00		12:00~13:00		
	骨盤EX 渡辺		エンジョイフラ プアラレア酒井		★12:45~13:15 アクアビクス
13:00	13:15~14:15		13:15~13:55		黒澤
	アロマリラックス		ローインパクトエアロ 矢野		
14:00	渡辺				
15:00					
	15:35~16:35				
16:00	ZUMBA®				
	あかね				
17:00	16:50〜17:40 ヨガ 美紀				
	关 心				
18:00					
19:00					★…レッスン開始30分前より プールサイドにて受付
19:30閉館					



利用終了時間 19:00

【アクアレッスン予約方法】

レッスン開始時間の記号をご確認下さい。 ★・・・・レッスン開始30分前よりプールサイドにて予約 ※各アクアレッスン開始5分前よりコース変更させて頂きます。 ※ご利用コースは変更となる場合がございます。 コース案内をご確認ください。

・・・アクア