

# 4月29日(火) 祝日レッスン

	スタジオ	プール
9:00		
10:00	9:15~10:00 ★DANCE45 KIKKO!	
11:00	10:25~11:25 ★ヨガ60 SHIHO	
12:00	11:35~12:20 ★ベーシックエアロ 伊藤純子	11:50~12:20 ★アクアコンディショニング 菅野博美
13:00	12:30~13:15 ★ボディメイク45 伊藤純子	12:30~13:00 ★アクアビクス 菅野博美
14:00	13:30~14:15 ★バレトン 竹内 礼子	13:10~13:40 ★ジョイフルート 菅野博美
15:00	14:25~15:05 ★ストレッチ 竹内 礼子	13:50~14:05 ★プチウォーク 多賀久江
16:00	15:15~16:00 ★ボクシングエクササイズ 栗原いづみ	14:15~14:45 ★アクアビクス 多賀久江
17:00	16:35~17:35 ★ヨガ60 西内	
18:00		
19:00		
		20:00閉館

★印は予約が必要となります。

スパ&スポーツ ユアー北国分  
TEL.047-371-1515