

5月3日(土祝)～6日(火祝) GWレッスンスケジュール

	5/3 (土・祝)			5/4 (日)	5/5 (月・祝)			5/6 (火・祝)			
	第1スタジオ	第2スタジオ	アクア	通常 レ ッ ス ン	第1スタジオ	第2スタジオ	アクア	第1スタジオ	第2スタジオ	アクア	
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	9:30~10:30 ピラティス60 峯岸 明美					9:30~10:20 ヨガ50 Akiyo					
11:00	11:00~11:30 ストレッチ 小林 優香					10:35~11:05 はじめてエアロ kiyomi	11:00~12:00 ジャズダンス natsuho		10:30~11:15 ZUMBA® 辻 美江	10:25~11:10 陳式太極拳 吉野 天人	
			11:40~12:10 アクアミット 黒澤 葉子			11:20~11:50 ボディメイク kiyomi			11:30~12:15 ベーシックエアロ 野村 京子	11:35~12:05 ボ-ルEX(スモ-ルボ-ル) 辻 美江	
12:00	11:45~12:35 ヨガ50 小林 優香										12:00~12:30 アクアピクス kiyomi
			12:20~12:50 アクアピクス 黒澤 葉子			12:40~13:20 STEP1 川名 絵里子	12:15~12:45 ストレッチ natsuho	12:25~12:55 やさしいアクア kiyomi	12:35~13:25 ヨガ50 鹿目 美紀		12:40~13:10 お腹引き締めアクア kiyomi
13:00								13:05~13:35 アクアZUMBA® kiyomi		13:20~14:10 インターエアロ 恒松 祐子	13:20~13:50 アクアブートキャンプ 田沼 栄一
	13:30~14:30 ZUMBA® HASUMI					13:35~14:35 エンジョイフラ ブアクーレア三浦	13:30~14:15 シェイプエアロ 川名 絵里子		13:50~14:35 気功 吉野 天人		
14:00											
	14:45~15:30 ボディメイク 飯塚 広美					14:50~15:40 骨盤EX(アロマ) KANAЕ	14:30~15:15 ボクシングEX 瀬川 元弘		14:50~15:10 ポールストレッチ 片岡 美知子		
15:00									15:30~16:15 ベーシックエアロ 伊藤 純子		
16:00	15:45~16:15 ストレッチ mamiko					15:55~16:40 バレトン® KANAЕ				16:30~17:20 バレエダンスEX 富山 真希	
	16:25~17:10 ジャズファンク mamiko										
17:00									17:35~18:20 ストレッチ(アロマ) 伊藤 純子		
	17:25~18:10 ヨガ45 神 香										
18:00											
19:00											
20:00閉館											

エアロビクス系	格闘技系	筋力トレーニング系	ダンス系	リクベ-ション 調整系	太極拳・気功系	その他	スクール
---------	------	-----------	------	----------------	---------	-----	------

※アクアレッスンにおいて水深の記載が無いものは、1.1mとなります。

スパ&スポーツ ユアー我孫子
 ☎ 04-7183-0505