

スパ&スポーツユアー習志野

5/3(土)～5/6(火) ゴールデンウィーク レッスンスケジュール

	5/3(土)			5/4(日)			5/5(月)			5/6(火)		
	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール
9:00												
	9:30～10:15 ストレッチ 新井	9:30～10:15 健康体操 染谷						9:40～10:25 ピラティス 吉村	●9:45～10:15 ウォーキング&ジョギング 高木	10:00～10:50 STEP2 恒松	10:45～11:45 ヨガ 舞	
10:00	10:30～11:15 バレエEX 新井			10:40～11:25 ベーシックエアロ 友吉		●10:00～10:30 アクアビクス 植村〔有〕	10:00～10:45 ベーシックエアロ 竹内(礼)					
11:00							11:00～11:45 バレトン® 竹内(礼)	11:00～11:45 ZUMBA® 芦川				
	11:30～12:10 ローインパクトエアロ 野村	11:50～12:20 ポールストレッチ 竹内(淳)		11:40～12:25 オリジナルSTEP 友吉			12:00～12:50 ヨガ 美紀			12:15～13:00 骨盤EX 渡辺	12:00～13:00 エンジョイフラ ブアラレア酒井	
12:00	12:30～13:10 STEP1 野村	12:30～13:15 ピラティス 竹内(淳)							★12:45～13:15 アクアビクス 埴	★12:45～13:15 アクアビクス 黒澤		
13:00			★13:10～13:40 アクアビクス 埴	13:00～13:45 ストレッチ kikko!	13:15～14:00 骨盤EX 大場		13:15～14:00 太極拳48式 得字		13:25～13:55 ウォーキング&ジョギング 埴	13:15～14:15 アロマリラックス 渡辺		
	13:30～14:15 ベーシックエアロ 野村	13:30～14:15 バレトン® 竹内(淳)	※13:50～14:20 お腹引き締めアクア 埴	14:00～14:45 ダンス kikko!	14:15～15:00 ボクシングエクササイズ 大場			14:05～14:50 ヨガ momo		14:30～15:20 ヨガ&ポール SHIHO		
14:00												
	14:35～15:20 インターエアロ 笠井 維											
15:00												
	15:40～16:25 ZUMBA® 芦川			15:30～16:15 シェイプエアロ 辻			15:30～16:30 エンジョイフラ ブアラレア酒井	15:15～16:00 ZUMBA® YASUYO		15:35～16:20 ピラティス SHIHO		
16:00												
	16:35～17:35 ヨガ 憂子	16:50～17:20 ストレッチ saori		16:30～17:15 ZUMBA® 辻						16:50～17:40 ヨガ 美紀		
17:00		17:35～18:20 ダンス saori					17:00～18:00 キッズダンス					
18:00	17:50～18:30 STEP1 皆川											
19:00												

エアロビクス系

筋力トレーニング系

ダンス系

リラクゼーション・調整系

太極拳・気功系

格闘技系

その他

アクア

スパ&スポーツ ユアー習志野 プールご利用コース・アクア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)								
		7	6	5	4	3	2	1	7	6	5	4	3	2	1	7	6	5	4	3	2	1	7	6	5	4	3	2	1		
9:00	歩行																														9:00
10																															10
20																															20
30																															30
40																															40
50	歩行																														50
10:00																															10:00
10																															10
20																															20
30																															30
40	歩行																														40
50																															50
11:00																															11:00
10																															10
20																															20
30	歩行																														30
40																															40
50																															50
12:00																															12:00
10																															10
20	歩行																														20
30																															30
40																															40
50																															50
13:00																															13:00
10	歩行																														10
20																															20
30																															30
40																															40
50																															50
14:00	歩行																														14:00
10																															10
20																															20
30																															30
40																															40
50	歩行																														50
15:00																															15:00
10																															10
20																															20
30																															

利用終了 19:00

※各アクアレッション開始5分前よりコースセッティングを開始させていただきます。

※ご利用コースについては、ご利用状況によりコースを変更させて頂く場合がございます。

■・・・アクア

【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。

※・・・当日9:00よりフロントにて予約

●・・・当日9:00よりプールサイドにて予約ゴムを配布

★…レッスン開始30分前よりプールサイドにて予約ゴムを配布