

☆ 2025年7月21日(月・祝) スケジュール ☆

	スタジオ	プール					
9:00		6	5	4	3	2	1
10:00	10：00～10：45 ホットピラティス はるか						
11:00	11：00～11：45 ホットヨガ 中野	親子コース 11:00-12:00					
12:00							
	12：30～13：15 骨盤エクササイズ 大関	12：30～13：00 アクアピクス 大場					
13:00		13：10～13：40 ウォーキング&ストレッチ 大場					
	13：30～14：15 POWER® RADICAL FITNESS 大関						
14:00							
	14：30～15：15 ZUMBA® SHIZUE						
15:00							
	15：30～16：15 ピラティス 高木			15：15～16：15 キッズBコース			
16:00		16：20～17：20 キッズCコース					
	16：30～17：15 シェイプエアロ 鈴木（崇）	17：25～18：25 キッズD・EDコース					
17:00		17：25～18：25 キッズD・EDコース					
	17：25～18：25	17：25～18：25 キッズD・EDコース					
18:00	キッズチアダンス	18：30～19：45					
		キッズF・EF・選手コース練習					
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	アロギス系	筋トレ系	太極拳・気功系
----------	-----	----	------	-------	------	---------

ホットレッスンの持ち物・・・①ヨガマットの上に敷くバスタオル②汗拭き用のフェイスタオル
③飲み物500ml以上をお持ち下さい。
ホットプログラムは、裸足でご参加下さい。

★スタジオレッスン予約について

6月25日(水) 0:00~WEB予約開始となります。

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