

スパ&スポーツ ユアー習志野
令和7年9月15日(月・祝)
レッスンスケジュール

	スタジオA		スタジオB		プール
9:00					
10:00	10:00~10:45 ベーシックエアロ 竹内（礼）		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
11:00	11:00~11:45 バレトン® 竹内（礼）		11:00~11:45 ZUMBA® 芦川		
12:00	12:00~12:50 ヨガ 美紀		12:00~12:45 ボディメイク 竹内（淳）		
13:00	13:15~14:00 太極拳48式 得字		13:05~13:50 ストレッチ 竹内（淳）		★12:45~13:15 アクアビクス 塙
14:00	14:30~15:15 ピラティス 竹内（淳）		14:05~14:50 ヨガ momo		13:25~13:55 ウォーキング&ジョギング 塙
15:00	15:30~16:30 エンジョイフラ ブアラレア酒井		15:15~16:00 ZUMBA® YASUYO		
16:00					
17:00					
18:00					
19:00					●…当日9時よりプールサイド にて受付 ★…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					

		9/15 (月・祝)									
		7	6	5	4	3	2	1			
9:00		歩行		↓	↑	↓	↷	↷	9:00		
10									10		
20									20		
30									30		
40									40		
50		歩行	↓	↑	↷	●9:45~10:15 ウォーキング & ジョギング 高木			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									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									10		
20									20		
30									30		
40									40		
50									50		
14:00		歩行		↑	↷	★12:45~13:15 アクアビクス 埜			14:00		
10				↑						10	
20							13:25~13:55 ウォーキング & ジョギング 埜			20	
30										30	
40										40	
50										50	
15:00											
10									10		
20									20		
30									30		
40							40				
50							50				
16:00		歩行		↓	↑	↑	↷	↷	16:00		
10									10		
20									20		
30									30		
40									40		
50									50		
17:00									17:00		
10									10		
20									20		
30									30		
40				↓	↑	↓	↷	↷	40		
50									50		
18:00									18:00		
10									10		
20									20		
30				↷	スクール専用コース			30			
40										40	
50										50	