

9月23日(火) 祝日レッスン

	スタジオ	プール
9:00		
	9:15~10:00 ★DANCE45 KIKKO!	
10:00		
	10:25~11:25 ★ヨガ60 SHIHO	
11:00		
	11:35~12:20 ★ベーシックエアロ 伊藤純子	
12:00	12:30~13:15 ★ボディメイク45 伊藤純子	12:05~12:20 ★プチウォーク 吉田由美子
13:00	13:30~14:15 ★ヨガ45 小林優香	12:30~13:00 ★アクアビクス 吉田由美子
	14:25~15:05 ★ストレッチ40 小林優香	13:10~13:40 ★ヌードルふみふみ 吉田由美子
14:00	15:15~16:00 ★ボクシングエクササイズ 栗原いづみ	13:50~14:05 ★プチウォーク 神香
15:00		14:15~14:45 ★アクアビクス 神香
16:00		
	16:35~17:35 ★ヨガ60 西内	
17:00		
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