

スパ&スポーツ ユアー習志野
令和7年10月13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	12:00~13:00 ヨガ 美紀		12:00~12:45 ボディメイク 竹内（淳）		★12:45~13:15 アクアビクス 塙
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）		13:25~13:55 ウォーキング&ジョギング 塙
14:00	14:30~15:15 ピラティス 竹内（淳）		14:05~14:50 ヨガ momo		
15:00			15:15~16:00 ZUMBA® サチコ		
16:00					
17:00	17:00~18:00 キッズダンス				スクール専用時間帯 16:20~18:30
18:00					●…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
19:00					
19:30閉館					

プールご利用コース・アクアレッスンスケジュール

利用終了時間 19:00