

スパ&スポーツ ユアー習志野
令和7年12月29日（月）
特別営業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 ボディーメイク 竹内（淳）		
13:00	13:15～14:00 太極拳48式 岡村		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			14:05～14:50 ヨガ momo		13:25～13:55 ウォーキング&ジョギング 塙
15:00	14:30～15:15 ピラティス 竹内（淳）		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完全閉館					