

2月11日(水) 祝日レッスン

	スタジオ	プール
9:00		
10:00	10:15~11:00 ★バレトン® 小堀彩子	10:15~10:45 ★アクアミット 吉田由美子
11:00	11:15~12:00 ★ヨガ45 小館憂子	10:55~11:25 ★お腹引締めアクア 多賀久江
12:00	12:10~12:55 ★ZUMBA® natsuho	11:35~12:05 ★アクアピクス 多賀久江
13:00	13:05~13:50 ★DANCE45 natsuho	12:15~12:45 ★フィンパワーピクス 多賀久江
14:00	14:10~15:10 ★骨盤エクササイズ60 渡邊かなえ	13:15~13:45 ★やさしいアクア 立石正美
15:00	15:20~15:50 ★ボールエクササイズ30 渡邊かなえ	13:55~14:25 ★ハイドロトーン(有料) 立石正美
16:00		
17:00		
18:00	18:30~19:15 ★太極拳45 山崎雅昭	
19:00		

★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