

☆ 2026年3月20日(金) スケジュール ☆

	スタジオ	プール					
		6	5	4	3	2	1
9:00							
10:00	9:30~10:15 ホットタイ式ヨガ 林	10:00~11:00 Lコース					
11:00	10:30~11:15 ホットストレッチ 林	11:00~12:00 親子コース	11:00~12:00 Mコース				
12:00	11:35~12:20 ホットヨガ 大須賀	12:15~12:45 アクアピクス 眞尾					
13:00	13:05~13:50 ベーシックエアロ 大須賀						
14:00	14:05~15:05 エンジョイフラ ホークーパア江藤	14:10~14:40 アクアピクス 稲葉					
15:00			15:15~16:15 キッズBコース				
16:00	15:20~16:05 ZUMBA® 鈴木(貴)	16:20~17:20 キッズCコース					
17:00	16:20~17:20 キッズ空手教室	17:25~18:25 キッズD・EDコース					
18:00	17:25~18:25 キッズ空手教室	18:30~19:45 キッズF・EF・選手コース練習					
19:00		利用時間19:30まで					

20:00 閉館

リラクゼーション	調整系	ヨガ	ダンス系	アピクス系	筋トレ系	太極拳・気功系
----------	-----	----	------	-------	------	---------

ホットレッスンの持ち物・・・①ヨガマットの上に敷くバスタオル②汗拭き用のフェイスタオル
③飲み物500ml以上をお持ち下さい。
ホットプログラムは、裸足でご参加下さい。

★スタジオレッスン予約について

2月25日(水) 0:00~WEB予約開始となります。

当日予約は、レッスン開始30分前よりフロントにて受付開始となります。

★アクアレッスン予約について

レッスン開始30分前よりプールサイドにて、カラーゴムを配布いたします。

スパ&スポーツユア-南流山

04-7150-0505