11月23日（月・祝）　祝日レッスン

	第１スタジオ		第２スタジオ		可動床プール
9:00					
	9:30～10:20 ヨガ50 磯野 みずき				
10:00					10:45～11:45 スクール
	10:35～11:05 はじめてエアロ kiyomi		11:00～12:00 ジャズダンス natsuho		
11:00					
	11:20～11:50 ボディメイク kiyomi				12:25～12:55 やさしいアクア kiyomi
12:00			12:15～12:45 ストレッチ natsuho		
	12:30～13:15 HF24 BOX				13:05～13:35 パワーダンス kiyomi
13:00					
	有料 13:35～14:35 エンジョイフラ プアクーレア三浦				
14:00			14:30～15:15 ボクシングＥＸ 瀬川 元弘		
	14:50～15:40 骨盤EX(アロマ) KANAE				
15:00					15:15～18:30 キッズスクール
	15:55～16:40 バレトン® KANAE				
16:00					
17:00					
18:00					
19:00					
	20：00閉館				

エアロビクス	格闘技系	筋力トレーニング	ダンス系	ﾘﾗｸｾﾞｰｼｮﾝ調整	太極拳・気功	その他	ｽｸｰﾙ

HF24 BOX
映像ﾌﾟﾛｸﾞﾗﾑ
スケジュール

◎・・・エンジョイフラのレッスンはレッスン時に回数券(有料)の提出が必要となります。
※映像プログラムは予約無しでご参加いただけます。
※アクアレッスンにおいて水深の記載が無いものは、1.1mとなります。

スパ＆スポーツ ユアー我孫子
☎　04-7183-0505