☆ 2026年11月3日（火・祝） スケジュール ☆

	スタジオ	プール 6	プール 5	プール 4	プール 3	プール 2	プール 1
9:00							
	9：35～10：35 骨盤エクササイズ 村橋						
10:00							
	10：45～11：30 エンジョイボクシング YAYOI						
11:00							
	11：45～12：30 ボディメイク 橋場						
12:00		12：15～12：45 やさしいアクア 三笠					
	12：45～13：30 ZUMBA® 熊田						
13:00							
	13：45～14：30 ヨガ 舞						
14:00							
	14：45～15：25 ストレッチ 松本						
15:00		15：00～16：30 キッズ選手コース練習					
	15：40～16：25 HF24 BOX						
16:00							
	16：35～17：25 キッズダンス						
17:00							
	17：25～18：25 キッズダンス						
18:00							
19:00							
		利用時間 19：30まで					
	20：00 閉館						

☆ 2026年11月23日（月・祝） スケジュール☆

	スタジオ	プール 6	プール 5	プール 4	プール 3	プール 2	プール 1
9:00							
10:00	10：00～10：45 ホットピラティス はるか						
11:00	11：00～11：45 ホットヨガ 中野						
12:00							
	12：30～13：15 骨盤エクササイズ 大関	12：30～13：00 アクアビクス 大場					
13:00		13：10～13：40 ウォーキング&ストレッチ 大場					
	13：30～14：15 Group Power® 大関						
14:00							
	14：30～15：15 ZUMBA® KAORI						
15:00							
	15：30～16：15 ピラティス 高木					15：00～16：15 キッズBコース	
16:00							
	16：30～17：15 HF24 BOX	16：20～17：20 キッズCコース					
17:00							
	17：25～18：25 キッズチアダンス	17：25～18：25 キッズD・EDコース					
18:00							
		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　ｴｱﾛﾋﾞｸｽ系　筋トレ系　太極拳・気功系　格闘技系

【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
１０月２５日（日）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&スポーツユアー南流山
０４-７１５０-０５０５