

# アクアエクササイズタイムスケジュール

平成22年4月～

月	火	水	木	金	土	日	
休館日	10:00					10:15～10:45 アクアビクス 菅野博美	
	11:00				11:20～11:50 ワンポイントレッスン		
	12:00	12:15～12:45 やさしいアクア 三笠智恵子	12:30～3:00 アクアビクス チエ	12:15～12:45 アクアビクス 内澤浩子	12:15～12:45 お腹引き締め 中村友香	12:00～12:30 パワーダンス 島村一美	
	13:00					13:00～13:30 アクアビクス まみ	
	15:00		14:10～14:40 ウォーキング &ストレッチ 大貫・矢口		14:10～14:40 ウォーキング &ストレッチ 大貫		15:15～15:45 アクアビクス 内澤浩子
	19:00	19:30～20:00 ワンポイントレッスン	第1火曜日 アクアミット 第2火曜日 アクアビクス 第3火曜日 アクアミット 第4火曜日 アクアビクス 第5火曜日 アクアミット			17:00～17:30 ワンポイントレッスン	
	20:00	20:15～20:45 右参照 三笠智恵子		20:20～20:50 パワーダンス 橋場幸恵			

- ※ レッスン開始後のご参加はお断りいたしますので、お時間までにプールサイドへお越し下さい。
- ※ レッスンには定員がございます。定員になりましたら締め切らせて頂きますので、予めご了承下さい。  
(定員はレッスンによって異なります。詳しくはプールサイド係員までお尋ね下さい。)
- ※ 祝日及び特別営業日はレッスン時間に変更になります。インフォメーションボードをご確認下さい。

ユアースポーツクラブ南流山  
Tel 04-7150-0505