

スパ&スポーツユア-我孫子 スタジオレッスンスケジュール

2017年4月~改訂版

	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ
9:00	9:15~10:15 バレトン ERIKO	9:15~10:15 太極拳24式 榎元 薫子 予約	9:20~10:20 ヨガ60 坂井 結美 予約		9:15~9:45 ストレッチ 高野 繭美	9:20~10:05 気功 角守 夕佳 予約	9:45~10:45 骨盤エクササイズ 北村 文乃		9:20~10:20 太極拳48式 増永 法義 予約	9:20~10:20 ピラティス60 峯岸 明美	9:40~10:40 太極拳48式 山口 すみれ 予約	
10:00	10:25~11:25 陳式太極拳 吉野 天人 予約	10:25~11:15 時間変更 シェイプエアロ 辻 美江	10:30~11:00 はじめてエアロ 酒木 さくら 予約		9:55~10:55 カーディオ キックボクシングEX 高野 繭美 予約	10:10~10:55 太極拳24式 角守 夕佳 予約			10:30~11:15 ベーシックエアロ 酒井 澄恵 予約			
11:00	11:35~12:20 ZUMBA® 青木 弓子	11:40~12:10 ポールエクササイズ (スモールボール) 小野寺 愛来未	11:10~11:40 ストレッチ 酒木 さくら 予約		11:05~11:50 ピラティス (マットサイエンス) 高野 繭美 予約	11:05~11:35 ボディメイク 石井 美栄	11:00~11:45 ボディメイク 飯塚 広美	10:50~11:50 ベリーダンス 鈴木 絵美子			10:50~11:35 ラテンダンス (初・中級) 鈴木 絵美子	10:50~11:35 太極拳24式 山口 すみれ 予約
12:00	12:35~13:35 ヨガ60 細谷 香苗 予約	担当変更 13:20~14:20 インターエアロ 恒松 祐子	11:55~12:55 バレエ 内藤 洋子	12:15~13:00 ダンス 初中級 (HIPHOPジャズ) saori	12:00~13:00 エンジョイフラ プアアロハ岩本	11:45~12:30 ベーシックエアロ 石井 美栄	12:00~12:30 はじめてエアロ 飯塚 広美 予約	プログラム変更 12:45~13:30 ベーシックエアロ 飯塚 広美		11:30~12:30 ヨガ60 酒井 澄恵 予約	11:50~12:50 ヨガ60 KANAЕ	11:50~12:35 ベリーダンス 鈴木 絵美子
13:00			13:05~13:45 STEP1 酒木 さくら	13:10~14:10 ダンス 中級 (HIPHOPジャズ) saori	13:15~14:15 太極舞 鈴木 智子	13:10~14:10 バレエ 新井 利江			12:45~13:30 ZUMBA® kiyomi	名前変更 13:05~13:35 バレトン KANAЕ		
14:00	13:50~14:35 太極舞 鈴木 智子	プログラム変更 14:50~15:10 ポールストレッチ 片岡 美知子	13:55~14:25 ボディメイク 酒木 さくら		14:30~15:20 シェイプエアロ 永友 ゆかり	14:25~15:10 ボクシングEX 瀬川 元弘	13:45~14:45 アロマリラックス KANAЕ 予約	13:50~14:40 シェイプエアロ 川名 絵里子	13:40~14:40 バレトン 伊藤 麻由		14:35~15:20 ベーシックエアロ 山本 明子	プログラム変更 15:30~16:30 JD 井上 牧恵
15:00	15:30~16:15 ベーシックエアロ 伊藤 純子		14:35~15:35 ピラティス60 石谷 園実		15:30~16:30 ヨガ60 山本 麻子		15:00~16:00 エンジョイフラ プアクーレア三浦	15:00~15:45 骨盤エクササイズ KUNI	14:50~15:10 ストレッチ 杉野 久美子		15:35~16:35 インターエアロ 山本 明子	
16:00	16:30~17:30 スロージャズ KEN		15:45~16:25 ローインパクトエアロ 石谷 園実				16:10~17:10 ラテンダンス KUNI		15:20~16:20 インターエアロ 杉野 久美子		15:30~16:30 JD 井上 牧恵	
17:00				16:30~18:30 キッズスクール (体育教室)		16:30~18:30 キッズスクール (バレエ教室)			16:30~17:10 STEP1 野村 京子		17:00~17:50 パワーアップヨガ 山本 麻子	
18:00	18:10~18:55 ストレッチ(アロマ) 伊藤 純子		18:30~18:50 ポールストレッチ 野村 京子		18:15~19:15 太極拳24式 坂上 浩子	18:50~19:20 2・4週 バレトン KANAЕ	18:00~19:00 ヨガ60 香川 さおり	17:30~19:35 キッズスクール (ダンス教室)	17:30~18:30 シアターダンス 芝田 美花		18:00~19:00 マーシャルアーツ 栗原 いづみ	
19:00	19:05~19:55 シェイプエアロ 伊藤 純子	19:10~19:55 骨盤エクササイズ KUNI		19:00~19:40 ローインパクトエアロ 野村 京子	19:45~20:15 はじめてエアロ 酒井 澄恵	19:30~20:00 2・4週 骨盤EX KANAЕ	19:15~20:00 ZUMBA® 西園 宏明		調整中			
20:00	20:05~20:50 ベリーダンス KUNI		20:00~20:50 シェイプエアロ 野村 京子		20:30~21:30 パワーアップ ヨガ60 酒井 澄恵	20:15~21:15 ベリーダンス (中級) 飯田 輝	20:15~21:15 バレエ 内藤 洋子	20:15~21:00 ベーシックエアロ 西園 宏明	調整中			
21:00	21:00~22:00 バレエジャズ 内藤 洋子		21:05~21:50 Group power 小川 拓真									
22:00												

エアロビクス系 格闘技系 筋力トレーニング系 ダンス系 リラクゼーション・調整系 太極拳・気功系 その他 キッズスクール