

ユアースポーツクラブ船堀 レッスンスケジュール 2017年6月～

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00		9:15～9:30 ラジオ体操		9:30～9:45 ラジオ体操	9:15～10:15 ヨガ60	
	9:25～9:55 リフレッシュ体操	9:45～10:45 バレトン	9:50～10:50 太極拳24式	9:50～10:50 バランスボール エクササイズ	清水 千絵	
10:00	10:05～10:55 ヨガ50	ERIKO	佐久間 笑子	藤井 亜希子	10:30～11:30 エンジョイフラ	10:50～11:50 インターエアロ
	川名 絵里子	10:55～11:25 はじめてエアロ	11:00～11:40 ローインパクトエアロ	11:00～11:50 シェイプエアロ	ブアラレア酒井	増淵 勇
11:00	11:05～12:05 太極拳48式	藤井 亜希子	増淵 勇	藤井 亜希子	11:45～13:15 ジャズダンス (中級)	12:00～13:00 ピラティス60
	大谷 なほみ	11:35～12:20 ピラティス	11:50～12:50 インターエアロ	12:05～13:05 骨盤エクササイズ	富山 真希	佐藤 歌奈子
12:00	12:15～13:15 インターエアロ	藤井 亜希子	増淵 勇	並木 みどり	13:30～14:30 ベリーダンス	
	友吉 正美	12:35～12:55 ポールストレッチ	13:00～13:30 はじめてSTEP	13:15～14:15 太極拳24式	飯田 輝	14:15～14:55 ローインパクトエアロ
13:00	13:25～14:25 ヨガ60	13:10～13:50 STEP1	村上 靖和	得字 弘美		里見 一成
	宮野 昭子	宮野 昭子	13:40～14:10 ボディメイク		14:40～15:40 ボディメンテナンス	15:05～16:05 オリジナルエアロ
14:00		14:00～14:40 ローインパクトエアロ	村上 靖和	14:30～15:30 ZUMBA®	Emi	里見 一成
		宮野 昭子	14:20～15:20 骨盤エクササイズ	熊田 舞	15:50～16:50 DANCE	
15:00		14:50～15:20 ダンスストレッチ	村上 靖和		Emi	
		富山 真希	15:40～16:40 エンジョイフラ	ジュニアスクール		
16:00		15:25～16:40 バレエダンス エクササイズ	ラニカーラ工高梨			
		富山 真希				
17:00	ジュニアスクール		ジュニアスクール			
18:00		ジュニアスクール				
19:00			19:00～20:00 ヨガ60	19:05～19:35 はじめてSTEP	19:10～20:10 骨盤エクササイズ	
	19:30～20:15 ベーシックエアロ	19:30～20:20 ヨガ50	西川 恵	村上 靖和	村上 靖和	
20:00	川名 絵里子	千葉 京子		19:45～20:30 骨盤エクササイズ		
	20:25～21:25 パワーアップヨガ	20:30～21:20 シェイプポクシング(協栄)	20:10～20:50 STEP1	村上 靖和		
21:00	川名 絵里子	久我 千代子	恒松 祐子	20:40～22:10 ジャズダンス (初級)		
			21:00～21:45 ベーシックエアロ	富山 真希		
22:00			恒松 祐子			

エアロピクス系

ダンス系

リラクゼーション系

太極拳

筋力トレーニング系

格闘技系

その他コンディショニング系