スパ&スポーツ ユアー習志野　スタジオレッスンスケジュール

2016年10月～

火曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ
9:00	9:15～9:25 ラジオ体操	
	9:30～9:50 ポールストレッチ	
10:00	10:00～10:50 STEP2 恒松	10:00～10:45 気功 増永
11:00	11:05～11:55 シェイプエアロ 矢野	10:55～11:55 ルーシーダットン 舞
12:00	12:15～13:00 骨盤ＥＸ 渡辺	12:05～13:05 エンジョイフラ ラアケア藤木
13:00	13:20～14:20 アロマリラックス 渡辺	13:15～13:55 ローインパクトエアロ 矢野 担当変更
14:00	14:30～15:15 ZUMBA 吉野	14:10～15:10 やさしいバレエ 内藤
15:00	15:30～16:30 ジャズダンス 栗田	15:25～16:15 パワーアップヨガ 山本
16:00		
17:00	17:15～18:05 ヨガ 藤好	17:30～18:30 キッズ 体育教室
18:00	18:40～19:10 はじめてエアロ 友吉	18:45～19:45 太極拳24式 増永
19:00	19:20～20:20 オリジナルエアロ 友吉	
20:00		19:55～20:25 ストレッチ KEN
	20:35～21:20 グループファイト 齊藤	20:35～21:35 スロージャズ KEN
21:00		
22:00		

水曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ
		9:20～10:05 太極拳24式 榎本
	9:30～10:30 ヨガ 古川	
		10:15～11:00 骨盤ＥＸ 永友
	10:45～11:25 ローインパクトエアロ 鈴木(崇)	
	11:40～12:40 インターエアロ 永友	担当変更
		12:05～12:50 ポルドブラ 北村
	12:55～13:25 骨盤ＥＸ 永友	担当変更
		13:00～13:50 ヨガ 尾関
	13:40～14:40 太極拳初級 角守	
		14:00～14:45 ボディメイク 中村
	14:55～15:35 ローインパクトエアロ 中村	
		14:55～15:25 ストレッチ 青木
	15:45～16:30 ボクシングエクササイズ 角舘	15:35～16:20 ZUMBA 青木
	16:45～17:15 ポールストレッチ 角舘	
		17:30～18:30 キッズ 体育教室
	18:25～18:55 はじめてSTEP 角舘	
	19:05～19:50 ボディメイク 角舘	18:45～19:35 ヨガ 山本
		19:45～20:30 骨盤ＥＸ 辻
	20:00～21:00 ZUMBA 赤﨑	担当・レッスン変更
		20:40～21:40 バレエ 内藤
	21:10～22:10 インターエアロ 赤﨑	

木曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ
	9:15～9:35 ポールストレッチ	
	9:50～10:50 ピラティス 藤井	9:45～10:45 バレトン 竹内（礼）
	11:00～12:00 ヨガ 結美子	11:00～11:45 ZUMBA 赤﨑
		11:55～12:55 ストリートダンス SUGURU
	12:15～13:00 ベーシックエアロ 赤﨑	
	13:10～14:10 太極拳24式 原田	13:05～13:55 健康体操 山﨑
		担当変更
	14:30～15:30 エンジョイフラ プアラレア酒井	14:05～15:05 ヨガ 千葉
		担当変更
	15:40～16:40 ベリーダンス 鈴木（絵）	15:15～16:00 ピラティス 皆川
	18:05～18:55 ポルドブラ 皆川	17:30～18:30 キッズ ダンス
	担当・レッスン変更	
	19:15～20:05 STEP2 野村	19:10～20:00 パワーアップヨガ 川名
		20:10～20:50 ローインパクトエアロ 川名
		21:10～22:00 ヨガ 川名

金曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ
		9:25～9:45 ポールストレッチ (ソラコン・ペルコン)
	10:00～11:00 オリジナルエアロ 廣瀬	10:00～10:10 ラジオ体操
		10:20～11:00 ポール＆ポールストレッチ
	11:15～11:55 ローインパクトエアロ 廣瀬	11:10～11:55 ボクシングエクササイズ 林
	12:10～13:00 シェイプエアロ 林	12:05～13:05 ピラティス 市原
	13:15～13:45 はじめてエアロ 林	
	14:00～14:30 はじめてＳＴＥＰ 藤牧	13:20～14:20 エンジョイフラ プウヴァイアロハ鈴木
		担当変更
	14:45～15:25 ローインパクトエアロ 藤牧	14:35～15:20 やさしいバレエ 冨山
		担当変更
	15:35～16:20 健康体操 藤牧	15:30～16:30 ジャズダンス 冨山
	16:30～17:30 太極拳24式 武石	
	17:50～18:50 ヨガ 渡辺	17:50～18:50 キッズ ダンス
	19:00～20:00 骨盤ＥＸ 渡辺	19:00～20:00 キッズ ダンス
	20:10～20:55 ベーシックエアロ 野村	20:10～21:40 キッズ ダンス
	レッスン変更	
	21:10～22:10 インターエアロ 吉村	

土曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ
	9:45～10:15 ボールＥＸ	9:30～10:15 健康体操 染谷
	10:30～11:20 ポルドブラ 市原	10:30～11:30 キッズ 体育教室
	担当・レッスン変更	
	11:30～12:10 ローインパクトエアロ 野村	11:55～12:15 ポールストレッチ
	12:30～13:10 STEP1 野村	12:30～13:15 ピラティス 市原
		担当・レッスン変更
	13:30～14:30 バレトン 竹内（淳）	13:25～14:10 ベーシックエアロ 荒木
	14:40～15:40 インターエアロ 石井	14:40～15:30 パワーアップヨガ 藤好
	15:50～16:35 ZUMBA 芦川	15:40～16:25 ベリーダンス 鈴木（絵）
		レッスン変更
	16:45～17:35 ヨガ 山本	16:50～17:20 ストレッチ saori
	17:50～18:40 シェイプエアロ 皆川	17:30～18:15 ダンス saori
	18:55～19:55 ピラティス 皆川	

日曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ
		9:15～10:30 成人 空手教室
	9:30～10:30 太極拳48式 榎本	
	10:40～11:25 ベーシックエアロ 友吉	
	11:35～12:35 オリジナルＳＴＥＰ 友吉	
	12:50～13:50 ヨガ 結美子	13:05～13:50 ボディメイク 中村
	14:00～15:00 フリーダンス ｋｉｋｋｏ！	14:00～14:30 はじめてエアロ 中村
		14:40～15:20 ローインパクトエアロ 中村
	時間変更	
	15:30～16:20 シェイプエアロ 辻	15:30～16:30 ピラティス 香川
	16:45～17:45 骨盤ＥＸ 香川	16:50～17:35 ボクシングエクササイズ (キック) 吉野
		17:50～18:35 練功十八法 吉野

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