

# 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

2017年4月～

	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		
	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	
9:00	9:15~9:25 ラジオ体操												9:00
	9:30~9:50 ポールストレッチ		9:30~10:30 ヨガ 古川	9:20~10:05 太極拳24式 榎本	9:15~9:35 ポールストレッチ	9:45~10:45 バレトン 竹内(礼)		9:25~9:45 ポールストレッチ (ソラコン・バルコン)		9:30~10:15 健康体操 染谷	9:30~10:30 太極拳48式 榎本	9:15~10:30 成人 空手教室	9:00
10:00	10:00~10:50 STEP2 恒松	10:00~10:45 気功 増永	10:45~11:25 ローインパクトエアロ 鈴木(崇)	10:15~11:15 骨盤EX 永友	9:50~10:50 ピラティス 藤井	NEW 担当変更	10:00~11:00 オリジナルエアロ 廣瀬	10:00~10:10 ラジオ体操	10:30~11:20 ポルドブラ 市原	10:30~11:30 キッズ 体育教室	10:40~11:25 ベーシックエアロ 友吉		10:00
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	11:40~12:40 インターエアロ 永友	12:05~12:50 ポルドブラ 北村	11:00~12:00 ヨガ 織恵	11:00~11:45 ZUMBA® 赤崎	11:15~11:55 ローインパクトエアロ 廣瀬	10:20~11:00 ポール&ポールストレッチ ボクシングエクササイズ 林	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 友吉	11:35~12:35 オリジナルSTEP 友吉		11:00
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	12:55~13:25 骨盤EX 永友	13:00~13:50 ヨガ 尾関	12:15~13:00 ベーシックエアロ 赤崎	11:55~12:55 ストリートダンス SUGURU	12:10~13:00 シェイプエアロ 林	12:05~13:05 ピラティス 市原	12:30~13:10 STEP1 野村	12:30~13:15 ピラティス 市原	12:50~13:50 ヨガ 坂井		12:00
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	13:40~14:40 太極拳初級 角守	14:00~14:45 ボディメイク 中村	NEW 担当・レッスン変更	時間変更	13:10~14:10 太極拳48式 坂上	13:15~13:45 はじめてエアロ 林	13:20~14:20 エンジョイフラ ブウヴァエアロハ鈴木	13:30~14:30 バレトン 竹内(淳)	13:30~14:15 ベーシックエアロ 野村	13:05~13:50 ボディメイク 中村	13:00
14:00	14:30~15:15 ZUMBA® 吉野	14:10~15:10 やさしいバレエ 内藤	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	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	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 富山	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	14:00~15:00 フリーダンス kikko!	14:00~14:30 はじめてエアロ 中村	14:00
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	15:45~16:30 ボクシングエクササイズ 角館	15:35~16:20 ZUMBA® 青木	15:40~16:40 ベリーダンス 鈴木(絵)	15:15~16:00 ピラティス 皆川	15:35~16:20 健康体操 藤牧	15:30~16:30 ジャズダンス 富山	15:50~16:35 ZUMBA® 芦川	15:50~16:35 ベリーダンス 鈴木(絵)	15:30~16:20 シェイプエアロ 辻	14:40~15:20 ローインパクトエアロ 中村	15:00
16:00	17:15~18:05 ヨガ 藤好	17:30~18:30 キッズ 体育教室	16:45~17:15 ポールストレッチ 角館	18:25~18:55 はじめてSTEP 角館	18:05~18:55 ポルドブラ 皆川	18:10~19:00 ヨガ 渡辺	16:30~17:30 太極拳24式 武石	17:30~18:30 キッズ ダンス	17:50~18:40 シェイプエアロ 皆川	17:30~18:15 ダンス saori	15:30~16:20 ピラティス 香川	15:30~16:30 ピラティス 香川	16:00
17:00	18:40~19:10 はじめてエアロ 友吉	18:45~19:45 太極拳24式 増永	19:05~19:50 ボディメイク 角館	19:15~20:05 STEP2 吉村	19:10~20:00 パワーアップヨガ 川名	19:10~20:10 骨盤EX 渡辺	18:00~19:00 時間変更	19:00~20:00 キッズ ダンス	18:55~19:55 ピラティス 皆川	16:50~17:35 ストレッチ saori	16:50~17:35 ボクシングエクササイズ (キック) 吉野	16:45~17:45 骨盤EX 香川	17:00
18:00	19:20~20:20 オリジナルエアロ 友吉	19:55~20:25 ストレッチ 小夏	20:00~21:00 ZUMBA® 赤崎	20:40~21:40 バレエ 内藤	20:20~21:20 ローインパクトエアロ 川名	20:20~21:10 シェイプエアロ 野村	19:05~19:50 担当変更	20:10~21:40 キッズ ダンス					18:00
19:00	20:35~21:20 グループファイト 齊藤	20:35~21:35 スロージャズ 小夏	21:10~22:10 インターエアロ 赤崎				19:15~20:05 時間変更						19:00
20:00							21:10~22:00 ヨガ 川名						20:00
21:00													21:00
22:00													22:00

エアロピクス系

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