

ユアースポーツクラブ南流山 スタジオレッスンスケジュール

2014年10月～

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00		9:15～10:05 ヨガ50 中野	9:15～10:15 太極拳(初・中級) 山口(啓)	9:15～10:15 太極拳(初級) 麻生		9:15～10:00 フィットネスタイチャー 加奈子
10:00	10:00～10:40 ローインパクトエアロ 平井	10:15～11:15 健美操 加奈子	10:25～11:25 骨盤エクササイズ 白壁	10:25～11:25 ルーシーダットン 舞	10:00～11:00 ヨガ60 森	10:30～11:20 シェイプエアロ 畑川
11:00	10:50～11:20 アロマストレッチ 平井				11:10～12:10 インターエアロ 飯塚	11:30～12:15 ボディメイク 富沢
12:00	11:30～12:15 ボディメイク 橋場	11:30～12:20 シェイプエアロ 飯塚	11:35～12:35 ヨガ60 山内	11:35～12:20 骨盤エクササイズ 有紀		
	12:25～13:10 ZUMBA 熊田			12:30～13:30 パワーアップヨガ60 酒井	12:20～13:20 ピラティス60 草間	12:25～13:10 ピラティス45 富沢
13:00		12:35～13:05 はじめてSTEP 林	12:45～13:25 STEP1 有紀		NEW 13:35～14:20 ベーシックエアロ 山口(永)	NEW 13:20～14:20 インターエアロ 西園
14:00	13:20～14:10 ヨガ50 古川	13:15～13:45 はじめてエアロ 林	13:35～14:05 ボディメイク 有紀	13:45～14:25 ローインパクトエアロ 酒井	NEW 14:35～15:25 ポルドブラ 山口(永)	NEW 14:30～15:10 ローインパクトエアロ 西園
15:00	14:20～15:20 ヨガ60 古川	13:55～14:40 ボクササイズ 林	14:30～15:30 エンジョイフラ(中級・上級) プアアロハ岩本	14:35～15:35 エンジョイフラ(初級) プアアロハ岩本	時間変更 15:40～16:20 ローインパクトエアロ 野村	15:20～16:05 骨盤エクササイズ 渡辺
16:00	※1 15:30～16:20 ベリーシェイプ50 石川 ※ヨガはどちらか1レッスンのみの参加です。		15:40～16:40 ジャズダンス 井上			16:15～17:15 ヨガ60 (アロマ) 渡辺
17:00					17:00～18:00 ヨガ60 佐藤	
18:00					18:15～19:15 太極拳 (初・中級) Ryu	退館時間19:00
19:00	19:15～19:55 ローインパクトエアロ 永友	19:00～20:00 ピラティス60 市原	19:00～19:45 ボディメイク 橋場	19:00～20:00 バレエ 田中	レッスン変更 19:30～20:15 HIP HOP mamiko	※1ベリーシェイプは先着20名の方にヒップスカーフをお貸し致します。
20:00	20:05～20:35 ボディメイク 永友	20:15～21:15 ラテンエアロ 市原	20:00～21:00 ヨガ60 山本	20:10～20:50 ローインパクトエアロ 平井		
21:00	20:45～21:30 グループパワー 八木下		21:10～21:55 グループパワー 八木下	21:00～21:30 アロマストレッチ 平井	20:25～21:25 ラテンダンス KUN I	
22:00		21:25～22:10 ベリーダンス 飯田			退館時間22:00	
	退館時間23:00	退館時間23:00	退館時間23:00	退館時間23:00		

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