

スパ&スポーツユアー習志野

4/29 (金)・5/3(火)~5(木) ゴールデンウィークレッスンスケジュール

	4/29 (金)			5/3(火)			5/4(水)			5/5(木)		
	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール
9:00				9:15~9:25 ラジオ体操			9:15~10:30 美療ヨガ 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		
10:00	10:00~11:00 オリジナルエアロ 廣瀬			9:30~9:50 ポールストレッチ	10:00~10:45 気功 増永	★スペシャル レッスン★		★スペシャル レッスン★		9:50~10:40 健康体操 山崎	9:45~10:45 バレトン 竹内(礼)	9:45~10:15 ●やさしいアクア 三笠
11:00	11:15~11:55 ローインパクトエアロ 廣瀬	11:00~11:55 ボクシングエクササイズ 林		10:00~10:50 STEP2 恒松	10:55~11:55 アロマヨガ 舞	★スペシャル レッスン★	10:45~11:25 ローインパクトエアロ 鈴木(崇)	10:15~11:00 骨盤EX 永友	★スペシャル レッスン★	10:00~10:30 ●アクアZUMBA 田沼		
12:00	12:10~13:00 シェイプエアロ 林	12:05~13:05 ピラティス 市原		12:15~13:00 骨盤EX 渡辺	12:05~13:05 エンジョイフラ プアアロ八岩本		11:40~12:40 インターエアロ 永友	11:10~11:55 ピラティス 篠田		10:40~11:10 ★アクアピクス 田沼	11:10~11:40 はじめてSTEP 角館	
13:00	13:15~13:45 はじめてエアロ 林	13:20~14:20 エンジョイフラ ブウヴァエアロ八鈴木	★やさしいアクア 三笠	13:20~14:20 アロマリラックス 渡辺		★アクアピクス 渡邊	12:55~13:25 骨盤EX 永友	12:05~12:50 ポルドブラ 篠田		12:30~13:30 ★アクアミット 三笠	11:55~12:45 ヒップホップ50 SUGURU	12:45~13:15 ★アクアピクス 埴
14:00	14:00~15:00 バレエ 森		13:20~13:50 ※アクアヌードル 三笠	14:30~15:15 ピラティス 辻	14:10~15:10 やさしいバレエ 森		13:40~14:40 太極拳初級 角守	13:00~13:50 ヨガ 篠田		13:10~13:40 ※お腹引き締めアクア 三笠	12:50~13:35 LOCKダンス45 SUGURU	13:25~13:55 ウォーキング&ストレッチ 埴
15:00	15:15~16:15 ジャズダンス 森	15:35~16:35 ヨガ 舞		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		14:55~15:35 ローインパクトエアロ 中村	14:00~14:45 ボディメイク 中村		14:10~14:40 ★スペシャル レッスン★	14:05~15:05 ヨガ 篠田	
16:00	16:30~17:30 太極拳24式 高野			17:15~18:05 ヨガ 藤好			15:45~16:30 ボクシングエクササイズ 角館	14:55~15:25 ストレッチ 角守		14:30~15:30 エンジョイフラ	15:15~16:00 ピラティス 篠田	
17:00	17:50~18:50 ヨガ 渡辺			16:25~17:15 シェイプエアロ 辻			16:50~17:20 ポールストレッチ 角館			15:40~16:40 ベリーダンス 鈴木(絵)	16:15~17:45 ストレッチ 青木	
18:00				18:05~18:50 ZUMBA 青木		★スペシャル レッスン★	17:35~18:35 ボディメイク フィジカル 角館	17:40~18:30 ヨガ 山本		17:50~18:35 ボクシングエクササイズ 吉野	17:55~18:40 ZUMBA 青木	
19:00	19:30閉館											

- エアロピクス系
- 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
- 格闘技系
- その他
- アクア