

スパ&スポーツユア-我孫子 スタジオレッスンスケジュール

2019年8月~改訂版

	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ
9:00												
	9:15~10:15 バレトン® ERIKO	9:15~10:15 太極拳24式 榎元 薫子	9:20~10:20 ヨガ60 坂井 結美 予約		9:15~9:45 ボールストレッチ(バランスボール) 高野 繭美	9:20~10:05 太極拳24式 角守 夕佳			9:20~10:20 ピラティス60 峯岸 明美		9:25~10:25 太極拳48式 増永 法義	9:40~10:40 太極拳48式 山口 すみれ 予約
10:00	10:25~11:25 陳式太極拳 吉野 天人	10:25~11:15 シェイプエアロ 辻 美江	10:30~11:00 はじめてエアロ 酒木 さくら 予約		9:55~10:55 リズム キックボクシングEX 高野 繭美	10:10~10:55 気功 角守 夕佳		9:45~10:45 骨盤エクササイズ 北村 文乃 予約		10:30~11:15 ベーシックエアロ 酒井 澄恵 予約		10:50~11:35 太極拳24式 山口 すみれ 予約
11:00	11:35~12:20 ZUMBA® 青木 弓子	11:30~12:00 ボールエクササイズ (スモールボール) 辻 美江	11:10~11:40 ストレッチ 酒木 さくら 予約		11:05~11:50 ピラティス (マットサイエンス) 高野 繭美	11:05~11:35 ボディメイク 石井 美栄		11:00~11:45 ボディメイク 飯塚 広美 予約	11:15~12:15 ジャズダンス choco		11:30~12:30 ヨガ60 酒井 澄恵 予約	10:50~11:35 ラテンダンス(サルサ) 小松 知子
12:00	12:35~13:35 ヨガ60 細谷 香苗		11:55~12:55 バレエ 内藤 洋子		12:00~13:00 エンジョイフラ カレイハノ狩野	11:45~12:30 ベーシックエアロ 石井 美栄		12:00~12:30 はじめてエアロ 飯塚 広美			11:50~12:50 ヨガ60 KANA E	11:45~12:15 ZUMBA® 小松 知子
13:00	13:50~14:35 練功十八法 坂上 浩子	13:20~14:20 インターエアロ 恒松 祐子	13:05~13:45 STEP1 小松 知子		12:15~13:00 ダンス 初中級 (HIPHOPジャズ) saori			12:45~13:30 ベーシックエアロ 飯塚 広美		12:45~13:30 ZUMBA® kiyomi		13:05~13:35 週替わりレッスン KANA E
14:00	14:50~15:10 ボールストレッチ 片岡 美知子		13:55~14:25 ボディメイク 小松 知子		13:10~14:10 ダンス 中級 (HIPHOPジャズ) saori	13:10~14:10 太極舞 瀬川 元弘		13:45~14:45 アロマリラックス KANA E	13:50~14:40 シェイプエアロ 川名 絵里子		13:40~14:40 バレトン® 伊藤 麻由	14:35~15:20 ベーシックエアロ 山本 明子
15:00	15:30~16:15 ベーシックエアロ 伊藤 純子		14:35~15:35 ピラティス60 石谷 園実		13:10~14:10 太極舞 瀬川 元弘	14:30~15:20 シェイプエアロ 永友 ゆかり		15:00~16:00 エンジョイフラ プアクーレア三浦	15:00~15:45 バランスコーディネーション® 豊田 美樹		14:50~15:10 ストレッチ 永友 ゆかり	15:35~16:35 インターエアロ 山本 明子
16:00	16:30~17:30 ジャズダンス 富山 真希		15:45~16:25 ローインパクトエアロ 石谷 園実		14:25~15:10 ボクシングEX 瀬川 元弘	15:35~16:35 ヨガ60 山本 麻子		16:10~17:10 ZUMBA® 豊田 美樹		15:20~16:20 インターエアロ 永友 ゆかり		15:30~16:30 ジャズダンス 井上 牧恵
17:00	18:00~18:45 ストレッチ(アロマ) 伊藤 純子		16:30~18:30 キッズスクール (体育教室)		14:30~15:20 シェイプエアロ 永友 ゆかり	16:30~18:30 キッズスクール (バレエ教室)		18:00~19:00 ヨガ60 香川 さおり		16:30~17:10 STEP1 野村 京子		17:00~17:50 パワーアップヨガ 山本 麻子
18:00	18:55~19:45 シェイプエアロ 伊藤 純子	19:00~19:45 ピラティス45 峯岸 明美			18:15~19:15 太極拳24式 坂上 浩子		19:10~20:00 ZUMBA® AKEMI		17:30~18:30 シアターダンス 芝田 美花		18:00~18:45 ZUMBA® SHIZUE	
19:00	19:55~20:55 バレエ 伊藤 サキ		19:00~19:45 ピラティス AKEMI		19:40~20:10 はじめてエアロ 酒井 澄恵		20:15~21:15 バレエ 内藤 洋子		18:40~19:25 Group fight 松澤 賢士郎			
20:00			20:00~20:45 ラテンエアロ AKEMI	調整中	20:30~21:30 パワーアップ ヨガ60 酒井 澄恵	調整中			19:40~20:10 Group power 松澤 賢士郎			
21:00			調整中									
22:00												

レッスン変更
1・3・5週目
バレトン®
2・4週目
骨盤エクササイズ