

ユアースポーツクラブ船堀 レッスンスケジュール 2017年10月～

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00		9:15~9:30 ラジオ体操		9:30~9:45 ラジオ体操	9:15~10:15 ヨガ60 清水 千絵	
10:00	9:25~9:55 リフレッシュ体操 10:05~10:55 ヨガ50 川名 絵里子	9:45~10:45 バレトン® ERIKO	9:50~10:50 太極拳24式 佐久間 笑子	9:50~10:50 バランスボール エクササイズ AKIKO	10:30~11:30 エンジョイフラ ブアラレア酒井	
11:00	11:05~12:05 太極拳48式 大谷 なほみ	10:55~11:25 はじめてエアロ AKIKO	11:00~11:40 ローインパクトエアロ 増淵 勇	11:00~11:50 シェイプエアロ AKIKO	11:45~13:15 ジャズダンス (中級) 富山 真希	10:50~11:50 インターエアロ 増淵 勇
12:00	12:15~13:15 インターエアロ 友吉 正美	11:35~12:20 ピラティス AKIKO	11:50~12:50 インターエアロ 増淵 勇	12:05~13:05 骨盤エクササイズ 並木 みどり	13:30~14:30 ベリーダンス 飯田 輝	12:00~13:00 ピラティス60 佐藤 歌奈子
13:00	13:25~14:25 ヨガ60 宮野 昭子	13:10~13:50 STEP1 宮野 昭子	13:00~13:30 はじめてSTEP 村上 靖和	13:15~14:15 太極拳24式 得字 弘美	14:40~15:40 ボディメンテナンス Emi	
14:00		14:00~14:40 ローインパクトエアロ 宮野 昭子	13:40~14:10 ボディメイク 村上 靖和	14:30~15:30 ZUMBA® 熊田 舞	15:50~16:50 DANCE Emi	14:15~14:55 ローインパクトエアロ 里見 一成
15:00		14:50~15:20 ダンスストレッチ 富山 真希	14:20~15:20 骨盤エクササイズ 村上 靖和			15:05~16:05 オリジナルエアロ 里見 一成
16:00		15:25~16:40 バレエダンス エクササイズ 富山 真希	15:40~16:40 エンジョイフラ ラニカーラ工高梨	ジュニアスクール		
17:00	ジュニアスクール		ジュニアスクール			
18:00		ジュニアスクール				
19:00	19:30~20:15 ベーシックエアロ 川名 絵里子	19:30~20:20 ヨガ50 千葉 京子	19:00~20:00 ヨガ60 西川 恵	19:05~19:35 はじめてSTEP 村上 靖和	19:10~20:10 骨盤エクササイズ 村上 靖和	
20:00	20:25~21:25 パワーアップヨガ 川名 絵里子	20:30~21:20 シェイプポクシング(協栄) 久我 千代子	20:10~20:50 STEP1 恒松 祐子	19:45~20:30 骨盤エクササイズ 村上 靖和		
21:00			21:00~21:45 ベーシックエアロ 恒松 祐子	20:40~22:10 ジャズダンス (初級) 富山 真希		
22:00						

エアロピクス系
ダンス系
リラクゼーション系
太極拳
筋力トレーニング系
格闘技系
調整系