

# スパ&スポーツユア-北国分 スタジオ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			9:35~9:55 ★ポールストレッチ20 フィットネススタッフ		8:00~9:00 キッズスクール(ジュニアバレエ)	9:20~10:20 ★太極拳 齊藤照代
10:00	9:15~10:15 ★ジャズダンス 芝田美花	9:50~10:10 ★ポールストレッチ20 フィットネススタッフ	10:05~10:55 ★シェイプエアロ 鈴木崇	9:25~10:15 ★ヨガ50 三浦順子	9:05~9:50 キッズスクール(ジュニアバレエ)	
11:00	10:25~11:25 ★ヨガ60 齊藤彩夏	10:20~11:00 ★STEP 1 畑川有里子	11:05~12:05 ★エンジョイフラ (中上級) ブアラレア酒井	10:25~11:05 ★ローインパクトエアロ 友吉正美	10:10~10:50 ★ローインパクトエアロ AKEMI	10:30~11:15 ★ベーシックエアロ 杉野久美子
12:00	11:35~12:15 ★ローインパクトエアロ 伊藤純子	11:10~12:10 ★インターエアロ 畑川有里子	12:15~13:00 ★ZUMBA® 北村 文乃	11:15~12:15 ★オリジナルSTEP 友吉正美	11:00~12:00 ★ZUMBA® AKEMI	11:25~11:55 ★はじめてSTEP 杉野久美子
13:00	12:20~13:10 ★シェイプエアロ 伊藤純子	12:20~12:50 ★ストレッチ 会沢卓	13:10~13:50 ★ローインパクトエアロ 中村寿子	12:25~13:10 ★ジャズダンス 江梨加	12:10~13:10 ★骨盤エクササイズ 山内るみ子	12:10~13:10 ★ヨガ60 舞
14:00	13:20~14:05 ★グループファイト45 松澤賢士郎	13:00~14:00 ★ストリートダンス60 会沢卓	14:00~14:45 ★ボディメイク 中村寿子	13:20~14:10 ★ポルドブラ 北村 文乃	13:20~14:20 ★エンジョイフラ (初級) クウブアケア佐藤	13:20~14:05 ★ヨガ45 舞
15:00	14:15~15:15 ★ピラティス 高岡知世	14:10~15:10 ★骨盤エクササイズ 渡邊かなえ	14:55~15:55 ★ピラティス 石谷園実	14:20~14:50 ★ストレッチ 中村寿子	14:30~15:00 ★ボールエクササイズ 菅野博美	14:15~15:00 ★キックボックスF 橋場幸恵
16:00	15:20~16:00 ★ボール&ピラティス 高岡知世	15:20~15:50 ★ボールエクササイズ 渡邊かなえ		15:00~15:40 ★ローインパクトエアロ 中村寿子	15:10~15:40 ★はじめてエアロ 菅野博美	15:10~15:55 ★ボディメイク 橋場幸恵
17:00	16:15~17:15 キッズスクール (スマイル体育教室)		16:15~17:15 キッズスクール (スマイル体育教室)	15:50~16:50 ★太極拳 齊藤照代	15:50~16:50 1・3・5週 ★インターエアロ 酒木さくら	16:25~17:15 ★シェイプエアロ 石井美栄
18:00	17:20~18:20 キッズスクール (空手)		17:20~18:20 キッズスクール (スマイル体育教室)	17:20~18:20 キッズスクール (空手)	2・4週 ★ボディメイク 石谷園実	17:25~18:10 1・3・5週 ★グループファイト45
19:00	18:30~19:30 ヨガ60 西内やよい	18:30~19:30 太極拳 初級 武石英子	18:30~19:30 ピラティス 香川さおり	18:30~19:30 ヨガ60 mina	17:00~18:00 ★ヨガ60 坂井結美	★グループパワー45 小川拓真
20:00	19:40~20:40 エンジョイフラ (初級) ブアラレア酒井	19:35~20:25 ストリートダンス50 会沢卓	19:40~20:25 ベーシックエアロ AKEMI	19:40~20:25 ZUMBA® 赤崎由美子	18:10~19:00 ベリーシェイプ Shizuka	※ 火曜日のピラティスとボールピラティス につきましてはどちらかのレッスンのみ のご予約になります。 またレッスン開始10分前に空気が ある際は、お入り頂けます。
21:00	20:50~21:50 ZUMBA® 芦川礼子	20:35~21:35 ヨガ60 上田 章子	20:35~21:35 ZUMBA® AKEMI	20:40~21:40 インターエアロ 赤崎由美子	19:10~19:55 ベーシックエアロ 山澤幸代	※ ベリーシェイプのヒップスカートは レッスン開始前にお並び頂き、先着 20名様の方にレンタル致します。
22:00					20:05~20:35 ★はじめてSTEP 山澤幸代	※ ★の付いているマークは予約制と なります。
					20:45~21:30 ★グループファイト45 小川拓真	

エアロビクス系      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      格闘技系      その他のコンディショニング系