

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

2017年10月～

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00		9:15~10:05 ヨガ50 村橋	9:15~10:15 太極拳(初・中級) 武藤	9:15~10:15 太極拳(初級) 麻生		9:15~10:00 太極舞 瀬川
10:00	10:00~10:40 ローインパクトエアロ 平井	10:15~11:15 練功十八法 松本	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	10:20~11:20 ZUMBA® Chelcy
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	12:20~13:20 ピラティス60 Myu	12:25~13:10 ピラティス45 富沢
13:00	12:25~13:10 ZUMBA® 熊田	12:35~13:05 はじめてSTEP 林	12:45~13:25 STEP1 有紀	12:30~13:30 パワーアップヨガ60 酒井	13:30~14:15 ベーシックエアロ 山口(永)	13:30~14:20 シェイプエアロ 伊藤
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		
	<small>※ヨガはどちらか1レッスンのみの参加です。</small>	13:55~14:40 ボクシングエクササイズ 林	14:30~15:30 エンジョイフラ(中級・上級) カレイハノ狩野	14:35~15:35 エンジョイフラ(初級) ブアリリアマーヒエ櫻井	14:25~15:15 ボルドブラ 山口(永)	14:30~15:15 バレトン® 伊藤
15:00	14:20~15:20 ヨガ60 古川		15:40~16:40 ジャズダンス 井上		15:25~15:55 はじめてSTEP 山澤	15:25~16:10 骨盤エクササイズ 渡邊
16:00					16:05~16:50 ボクシングエクササイズ 山澤	16:20~17:20 ヨガ60 (アロマ) 渡邊
17:00					17:00~18:00 ヨガ60 栗林	
18:00					18:10~19:10 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	19:20~20:20 HIP HOP mamiko	
20:00	20:05~20:35 ボディメイク 永友	20:10~21:10 ベリーダンス 飯田	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	20:30~21:30 ZUMBA® Tamao	
21:00	20:50~21:35 グループパワー 八木下	21:20~22:20 ZUMBA® SHIZUE	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	退館時間22:00	
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		