

# スパ&スポーツユアー習志野 スタジオレッスンスケジュール

2019年1月～

	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		
	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	
9:00	9:15~9:25 ラジオ体操												9:00
	9:30~9:50 ボールストレッチ		9:30~10:30 ヨガ 古川	9:20~10:05 太極拳24式 榎本	9:15~9:35 ボールストレッチ	9:45~10:45 バレトン® 竹内(礼)	9:25~9:45 ボールストレッチ (ソラコン・ベルコン)			9:30~10:15 健康体操 染谷	9:30~10:30 太極拳48式 榎本	9:15~10:30 成人 空手教室	
10:00	10:00~10:50 STEP2 恒松	10:00~10:45 気功 増永		10:20~11:20 骨盤EX 永友	9:50~10:50 ピラティス AKIKO		10:00~11:00 オリジナルエアロ 廣瀬	10:00~10:10 ラジオ体操		9:45~10:15 ボールEX			10:00
11:00	11:05~11:55 シェイプエアロ 矢野	10:55~11:55 ルーシーダットン 舞	10:45~11:25 ローインパクトエアロ 鈴木(崇)		11:00~12:00 ヨガ 栗林	11:00~11:45 ZUMBA® 赤崎	10:20~11:00 ボール&ボールストレッチ	10:30~11:20 ポルドブラ 市原	10:30~11:30 キッズ 体育教室		10:40~11:25 ベーシックエアロ 友吉		11:00
12:00	12:15~13:00 骨盤EX 渡辺	12:05~13:05 エンジョイフラ ラアケア藤木	11:40~12:40 インターエアロ 永友	12:00~12:45 ポルドブラ 北村	11:55~12:55 ストリートダンス SUGURU	11:15~11:55 ローインパクトエアロ 廣瀬	11:10~11:55 ボクシングエクササイズ 林	11:30~12:10 ローインパクトエアロ 野村	11:55~12:15 ボールストレッチ 市原		11:35~12:35 オリジナルSTEP 友吉	NEW 12:00~12:45 バレトン® 吉野	12:00
13:00	13:20~14:20 アロマリラックス 渡辺	13:15~13:55 ローインパクトエアロ 矢野	12:55~13:25 骨盤EX 永友	13:00~13:50 ヨガ 尾関	12:15~13:00 ベーシックエアロ 赤崎	13:05~13:55	12:10~13:00 シェイプエアロ 林	12:30~13:10 STEP1 野村	12:30~13:15 ピラティス 市原		12:50~13:50 NEW ヨガ 坂井	12:55~13:40 ZUMBA® 吉野	13:00
14:00	14:30~15:15 ZUMBA® 青木	14:30~15:30 やさしいバレエ サキ	13:40~14:40 太極拳初級 角守		14:30~15:30 エンジョイフラ アラレア酒井	14:05~15:05 ヨガ 千葉	13:15~13:45 はじめてエアロ 林	13:20~14:20 エンジョイフラ プウヴァエアロハ鈴木	14:40~15:40 インターエアロ 石井	14:40~15:40 パワーアップヨガ 藤好	14:00~15:00 フリーダンス kikko!		14:00
15:00	15:25~16:15 パワーアップヨガ 山本	15:40~16:10 ストレッチ サキ		14:55~15:25 ストレッチ 青木	15:40~16:40 バレードダンス 鈴木(絵)	15:15~16:00 ピラティス 皆川	14:45~15:25 ローインパクトエアロ 藤牧	14:30~15:15 バレエダンスEX 富山	15:25~16:25 ジャズダンス 富山	15:50~16:35 ZUMBA® 芦川	15:30~16:20 シェイプエアロ 辻	15:30~16:30 ピラティス 香川	15:00
16:00			15:45~16:30 ZUMBA® 青木	15:45~16:30 ボクシングエクササイズ 角館			15:35~16:20 健康体操 藤牧			16:45~17:35 ヨガ 山本	16:50~17:20 ストレッチ saori		16:00
17:00	17:15~18:05 ヨガ 藤好	17:30~18:30 キッズ 体育教室	16:45~17:15 ボールストレッチ 角館		18:05~18:55 ポルドブラ 皆川		16:30~17:30 太極拳24式 武石			17:30~18:15 ダンス saori	16:30~17:30 STRONG by ZUMBA® MAKOTO	16:45~17:45 骨盤EX 香川	17:00
18:00			18:25~18:55 はじめてSTEP 角館					18:00~19:00 ヨガ 渡辺	17:50~18:40 シェイプエアロ 皆川				18:00
19:00	18:40~19:10 はじめてエアロ 友吉	18:45~19:45 太極拳24式 増永	19:05~19:50 ボディメイク 角館	18:45~19:35 ヨガ 山本	19:15~20:05 STEP2 吉村			19:10~20:10 キッズ ダンス	18:55~19:55 ピラティス 皆川				19:00
20:00	19:20~20:20 オリジナルエアロ 友吉	19:55~20:35 ストレッチ 池口	20:00~21:00 ZUMBA® 赤崎	19:45~20:30 骨盤EX 辻				20:10~20:50 ローインパクトエアロ 川名					20:00
21:00		20:45~21:35 ジャズヒップホップ 池口	21:10~22:10 インターエアロ 赤崎	20:40~21:40 バレエ 内藤	20:15~21:15 ダンスフィットネス 吉村	20:10~20:50 ローインパクトエアロ 川名	20:20~21:10 シェイプエアロ 野村	20:10~21:40 キッズ ダンス					21:00
22:00						21:10~22:00 ヨガ 川名							22:00

エアロピクス系

格闘技系

その他

ダンス系

リラクゼーション・調整系

太極拳・気功系

筋力トレーニング系