

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10月~

	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 武藤 安希恵	9:20~10:20 ヨガ60 坂井 結美 予約		9:15~9:45 ポールストレッチ(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	10:30~11:20 シェイプエアロ 辻 美江	10:25~11:25 陳式太極拳 吉野 天人	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	10:50~11:35 ラテンダンス(サルサ) 小松 知子
11:00	11:35~12:20 ZUMBA® 青木 弓子	11:35~12:05 ポールエクササイズ (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	1:3・5週目 バレトン® 2・4週目 骨盤エクササイズ	11:50~12:50 ヨガ60 KANA E	11:45~12:15 ZUMBA® 小松 知子
12:00	12:35~13:35 ヨガ60 細谷 香苗	13:20~14:20 インターエアロ 恒松 祐子	11:55~12:55 バレエ 内藤 洋子	12:10~12:55 ダンス 初中級 (HIPHOPジャズ) saori	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	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	
13:00	13:50~14:35 練功十八法 坂上 浩子		13:15~14:15 ダンス 中級 (HIPHOPジャズ) saori	13:05~13:45 ローインパクトエアロ 小松 知子	13:10~14:10 太極舞 瀬川 元弘	13:10~14:10 バレエ 新井 利江	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	
14:00	14:50~15:10 ポールストレッチ 片岡 美知子		14:35~15:35 ピラティス60 石谷 園実	13:55~14:25 ボディメイク 小松 知子	14:30~15:20 ZUMBA® 鈴木 貴子	14:25~15:10 ボクシングEX 瀬川 元弘	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 伊藤 麻由	10/12より 担当変更	15:35~16:35 インターエアロ 山本 明子	15:30~16:30 ジャズダンス 井上 牧恵
15:00	15:30~16:15 ベーシックエアロ 伊藤 純子		15:45~16:25 ローインパクトエアロ 石谷 園実		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 伊藤 麻由			
16:00	16:30~17:30 ジャズダンス 富山 真希		16:30~18:30 キッズスクール (体育教室)		16:30~18:30 キッズスクール (バレエ教室)				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	
17:00	18:00~18:45 ストレッチ(アロマ) 伊藤 純子				18:15~19:15 太極拳24式 坂上 浩子		18:00~19:00 ピラティス60 AKEMI	プログラム変更	17:30~18:30 シアターダンス 芝田 美花		18:00~18:45 ZUMBA® SHIZUE	
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	19:00~19:45 ピラティス AKEMI				19:10~20:00 ZUMBA® AKEMI		18:40~19:25 Group fight 松澤 賢士郎			
19:00	19:55~20:55 バレエ 伊藤 サキ		20:00~20:45 ラテンエアロ AKEMI	20:05~20:45 ローインパクトエアロ 小松 知子	19:40~20:10 はじめてエアロ 酒井 澄恵	20:15~21:00 Group fight 松澤 賢士郎	20:15~21:15 バレエ 内藤 洋子		19:40~20:10 Group power 松澤 賢士郎			
20:00			21:00~21:45 ZUMBA® 小松 知子	担当変更	20:30~21:30 パワーアップ ヨガ60 酒井 澄恵	プログラム変更						
21:00												
22:00												

エアロビクス系

格闘技系

筋力トレーニング系

ダンス系

リラクゼーション・調整系

太極拳・気功系

その他

キッズスクール