

# ユアースポーツクラブ船堀 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
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	
	9:25~9:55 リフレッシュ体操	9:45~10:45 バレトン®	9:50~10:50 太極拳24式	9:50~10:50 バランスボール エクササイズ	清水 千絵	
10:00	10:05~10:55 ヨガ50	ERIKO	佐久間 笑子	AKIKO	10:30~11:30 エンジョイフラ	10:50~11:50 インターエアロ
	川名 絵里子	10:55~11:25 はじめてエアロ	11:00~11:40 ローインパクトエアロ	11:00~11:50 シェイプエアロ	ブアラレア酒井	増淵 勇
11:00	11:05~12:05 太極拳48式	AKIKO	中安 佑介	AKIKO	11:45~13:15 ジャズダンス (中級)	12:00~13:00 ピラティス60
	大谷 なほみ	11:35~12:20 ピラティス	11:50~12:50 インターエアロ	12:05~13:05 背骨コンディショニング	富山 真希	佐藤 歌奈子
12:00	12:15~13:15 インターエアロ	AKIKO	中安 佑介	米村 和枝	13:30~14:00 ストレッチ30	
	友吉 正美	12:35~12:55 ポールストレッチ	13:00~13:30 はじめてSTEP	13:15~14:15 太極拳24式	会沢 卓	14:15~14:55 ローインパクトエアロ
13:00	13:25~14:25 ヨガ60	13:30~14:00 はじめてSTEP	村上 靖和	得字 弘美	14:10~14:55 DANCE45	里見 一成
	momo	鈴木 崇	13:40~14:10 ボディメイク		会沢 卓	15:05~16:05 オリジナルエアロ
14:00		14:10~14:40 はじめてエアロ	村上 靖和	14:30~15:30 ZUMBA®	15:10~16:10 ZUMBA®	里見 一成
		鈴木 崇	14:20~15:20 骨盤エクササイズ	熊田 舞	MAKOTO	
15:00		14:50~15:20 ダンスストレッチ	村上 靖和			16:15~17:15 ヨガ60
		富山 真希	15:40~16:40 エンジョイフラ	ジュニアスクール		上田 章子
16:00		15:30~16:45 バレエダンス エクササイズ	ラニカーラ工高梨			
		富山 真希				
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			19:00~20:00 ヨガ60	19:05~19:35 はじめてSTEP	19:10~20:10 骨盤エクササイズ	
	19:30~20:15 ベーシックエアロ	19:30~20:20 ヨガ50	TOMO	村上 靖和	村上 靖和	
20:00	川名 絵里子	MIKI	20:10~20:50 STEP1	19:45~20:30 骨盤エクササイズ		
	20:25~21:25 パワーアップヨガ	20:30~21:20 シェイプポクシング (協栄)	円谷 健一朗	村上 靖和		
21:00	川名 絵里子	久我 千代子	21:00~21:45 ベーシックエアロ	20:40~22:10 ジャズダンス (初級)		
			円谷 健一朗	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