

# 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 2019年10月~

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00	9:15~10:15 ★ジャズダンス 江梨加	9:50~10:10 ★ボールストレッチ20 フィットネススタッフ	9:35~9:55 ★ボールストレッチ20 フィットネススタッフ	9:25~10:15 ★ヨガ50 三浦順子	8:00~9:00 キッズスクール(ジュニアバレエ) 9:05~9:50 キッズスクール(ジュニアバレエ)	9:20~10:20 ★太極拳 斉藤照代
10:00	10:25~11:25 ★ヨガ60 齊藤彩夏	10:20~11:00 ★STEP 1 畑川有里子	10:05~10:55 ★シェイプエアロ 鈴木崇	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 村上靖和
11:00	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	11:05~12:05 ★エンジョイフラ (中上級) アラリア酒井	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 村上靖和
12:00	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	12:15~13:00 ★ZUMBA® 熊田舞	12:25~13:10 ★ジャズダンス 江梨加	12:10~13:10 ★ピラティス AKEMI	12:10~13:10 ★ヨガ60 舞
13:00	13:20~14:05 ★グループファイト45 小川 拓真	13:00~14:00 ★ストリートダンス60 会沢卓	13:10~13:50 ★ローインパクトエアロ 1・3・5週 飯塚広美 2・4週 林水無	13:20~14:10 ★骨盤エクササイズ 村上靖和	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
14:00	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	14:00~14:45 1・3・5週 ★ボディメイク 飯塚広美	14:20~14:50 ★ストレッチ 村上靖和	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
15:00	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	2・4週 ★ボクシングエクササイズ 林水無	15:00~15:40 ★ローインパクトエアロ 村上靖和	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
16:00	16:15~17:15 キッズスクール (スマイル体育教室)		14:55~15:55 ★ピラティス 石谷園実	15:50~16:50 ★太極拳 斉藤照代	15:50~16:50 ★ボディメイク 石谷園実	16:25~17:15 ★シェイプエアロ 石井美栄
17:00	17:20~18:20 キッズスクール (空手)		16:15~17:15 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)	17:00~18:00 ★ヨガ60 坂井結美	17:25~18:10 1・3・5週 ★グループファイト45 2・4週 ★グループパワー45 小川拓真
18:00	18:30~19:30 ヨガ60 西内やよい	<b>時間変更</b> 18:20~19:20 ★太極拳 初級 山崎雅昭	18:30~19:30 ピラティス 香川さおり	18:30~19:30 ヨガ60 mina	18:10~19:00 ベリーシェイプ Shizuka	
19:00	19:40~20:40 エンジョイフラ (初級) アラリア酒井	19:35~20:25 シェイプエアロ 藤来真人	19:40~20:25 ラテンエアロ AKEMI	19:40~20:25 ZUMBA® 赤崎由美子	19:10~19:55 ベーシックエアロ 山澤幸代	
20:00	20:50~21:50 ZUMBA® 芦川礼子	20:35~21:35 ヨガ60 SHIHO	20:35~21:35 ZUMBA® AKEMI	20:40~21:40 インターエアロ 赤崎由美子	20:05~20:50 ボクシングエクササイズ 山澤幸代	
21:00						
22:00						

※ 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。

※ 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。

※ ★の付いているマークは予約制と  
なります。