

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

2019年10月～

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00		9:15~10:05 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 小松	10:15~11:15 練功十八法 松本	10:25~11:25 骨盤エクササイズ 上田	10:25~11:25 ルーシーダットン 舞	10:00~11:00 ヨガ60 森	10:15~11:15 ZUMBA® MAKOTO
11:00	10:50~11:20 アロマストレッチ 小松	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 酒井	11:10~12:10 インターエアロ 門屋	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	12:35~13:05 はじめてSTEP 林	12:45~13:25 ローインパクトエアロ TAKA	12:30~13:30 パワーアップヨガ60 酒井	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	13:15~13:45 はじめてエアロ 林	13:35~14:05 ボディメイク TAKA	13:40~14:25 ZUMBA® 鈴木	13:35~14:20 ベーシックエアロ TAKA	13:25~14:15 シェイプエアロ 伊藤
14:00	13:20~14:10 ヨガ50 古川	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) ホークーパア江藤	14:30~15:20 ボディコアストレッチ TAKA	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 DANCE 会沢		15:30~16:20 ラテンエアロ TAKA	15:25~16:10 骨盤エクササイズ 渡邊
16:00					16:40~17:40 ヨガ60 栗林	16:20~17:20 ヨガ60 (アロマ) 渡邊
17:00					17:50~18:50 太極拳 (初・中級) Ryu	
18:00						退館時間19:00
19:00	19:15~19:55 ローインパクトエアロ 荒木	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	19:00~20:00 HIP HOP mamiko	
20:00	20:05~20:35 ボディメイク 荒木	20:10~21:10 ZUMBA® SHIZUE	20:00~21:00 ヨガ60 山本	20:15~21:15 ヨガ60 小松	20:10~21:10 ZUMBA® 吉野	
21:00	20:50~21:35 グループパワー 八木下		21:10~21:55 グループパワー 八木下			
22:00					退館時間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		