

# 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10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			担当変更 9:20~10:05 太極拳24式 廖峰(りょうほう)	9:15~9:35 ポールストレッチ			9:25~9:45 ポールストレッチ (ソラコン・ベルコン)			担当変更 9:30~10:30 太極拳48式 調整中	9:15~10:30 成人 空手教室	9:00
	9:30~9:50 ポールストレッチ		9:30~10:30 ヨガ 古川	担当変更 10:20~11:20 骨盤EX 廣瀬	9:50~10:50 ピラティス AKIKO	9:45~10:45 バレトン® 竹内(礼)	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 ポールEX	健康体操 染谷			10:00
10:00	10:00~10:50 STEP2 恒松	10:00~10:45 気功 増永	10:45~11:25 ローインパクトエアロ 鈴木(崇)	NEW! 担当レッスン変更 11:40~12:40 ボクシングエクササイズ 大場	11:00~12:00 ヨガ 栗林	11:00~11:45 ZUMBA® 赤崎	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	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
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	11:40~12:40 ボクシングエクササイズ 大場	11:45~12:45 バレトン® 竹内(礼)	12:15~13:00 ベーシックエアロ 赤崎	11:55~12:55 ストリートダンス SUGURU	12:10~13:00 シェイプエアロ 林	12:05~13:05 ピラティス 市原	11:30~12:10 ローインパクトエアロ 野村	11:55~12:15 ポールストレッチ 市原	11:35~12:35 オリジナルSTEP 友吉	12:00~12:45 バレトン® 吉野	12:00
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	12:55~13:25 ポールストレッチ	担当レッスン変更 13:00~13:50 ヨガ 尾関	13:15~14:15 太極拳48式 坂上	13:05~13:55 健康体操 山崎	13:15~13:45 はじめてエアロ 林	12:30~13:10 STEP1 野村	12:30~13:15 ピラティス 市原	12:30~13:15 ピラティス 市原	12:50~13:50 ヨガ 坂井	12:55~13:40 ZUMBA® 吉野	13:00
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	13:40~14:40 太極拳初級 角守		14:30~15:30 エンジョイフラ プアラレア酒井	14:05~15:05 ヨガ 千葉	14:00~14:30 はじめてSTEP 藤牧	13:20~14:20 エンジョイフラ プウヴァエアロハ鈴木	13:30~14:30 バレトン® 竹内(淳)		14:00~15:00 フリーダンス kikko!		14:00
14:00	時間変更 14:30~15:20 ZUMBA® 青木	14:30~15:30 やさしいバレエ サキ	14:50~15:40 ZUMBA® 青木		担当変更 15:15~16:00 ピラティス 皆川	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	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	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
15:00	15:40~16:40 パワーアップヨガ 山本	15:40~16:10 ストレッチ サキ	15:50~16:35 ボディメイク 角館	15:50~16:20 ストレッチ 青木	16:50~17:20 ストレッチ saori	NEW 16:50~17:20 ストレッチ saori	15:35~16:20 健康体操 藤牧	15:25~16:25 ジャズダンス 富山	15:50~16:35 ZUMBA® 芦川		16:30~17:30 STRONG by ZUMBA® MAKOTO		16:00
16:00			16:45~17:15 ポールストレッチ 角館				16:30~17:30 太極拳24式 武石		16:45~17:35 ヨガ 山本	16:50~17:20 ストレッチ saori		16:45~17:45 骨盤EX 香川	17:00
17:00	17:15~18:05 ヨガ 藤好	17:30~18:30 キッズ 体育教室			18:05~18:55 ポルドブラ 皆川	17:30~18:30 キッズ ダンス		18:00~19:00 ヨガ 渡辺	17:50~18:40 シェイプエアロ 皆川	17:30~18:15 ダンス saori			18:00
18:00	18:40~19:10 はじめてエアロ 友吉	18:45~19:45 太極拳24式 増永	18:25~18:55 はじめてSTEP 角館	18:45~19:35 ヨガ 山本	19:15~19:55 STEP1 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
19:00	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	19:05~19:50 ボディメイク 角館	19:45~20:30 骨盤EX 辻	20:10~21:10 ダンスフィットネス 吉村	20:10~21:10 ダンスフィットネス 吉村	19:10~20:10 キッズ ダンス	19:00~20:00 キッズ ダンス					20:00
20:00		20:45~21:35 ジャズヒップホップ 池口	20:00~21:00 ZUMBA® 赤崎	20:40~21:40 バレエ 内藤			20:10~20:50 ローインパクトエアロ 川名	20:10~21:40 キッズ ダンス					21:00
21:00			21:10~22:10 インターエアロ 赤崎				21:10~22:00 ヨガ 川名	20:20~21:20 インターエアロ 富澤					22:00
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