スパ&スポーツ ユアー習志野　特別スタジオレッスンスケジュール　2020年7月～

	月曜日		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						9:20～10:05 太極拳24式 関			9:25～9:45 ポールストレッチ (ソラコン・ベルコン)		9:30～10:15 健康体操 染谷		9:15～10:30 成人 空手教室	9:00
10:00	9:50～10:35 ピラティス 吉村	10:00～10:45 ベーシックエアロ 竹内（礼）	10:00～10:45 STEP2 恒松		9:30～10:15 ヨガ 古川	10:20～11:05 骨盤ＥＸ 廣瀬		10:00～10:45 オリジナルエアロ 廣瀬	10:00～10:10 ラジオ体操	9:45～10:15 ボールＥＸ 市原	10:30～11:15 ポルドブラ 市原	9:30～10:15 太極拳48式 小林	10:30～11:30 キッズ 体育教室	10:00
11:00	11:00～11:45 バレトン® 竹内（礼）	11:00～11:45 ZUMBA® 芦川	11:05～11:50 シェイプエアロ 矢野	11:00～11:45 ルーシーダットン 舞	10:45～11:25 ローインパクトエアロ 鈴木(崇)			11:15～11:55 ローインパクトエアロ 廣瀬	10:25～11:05 ボール&ボールストレッチ 11:20～12:05 ボクシングエクササイズ 林	11:30～12:10 ローインパクトエアロ 野村		10:40～11:25 ベーシックエアロ 友吉		11:00
12:00	12:00～12:45 ヨガ SHIHO	12:00～12:45 ボディメイク 竹内（淳）	12:15～13:00 骨盤ＥＸ 渡辺	12:05～12:50 エンジョイフラ ラアケア藤木	11:40～12:25 ボクシングエクササイズ 大場（珠）	11:45～12:30 バレトン® 竹内（礼）		12:10～12:55 シェイプエアロ 林	12:20～13:05 ピラティス 市原	12:30～13:10 STEP1 野村	11:55～12:15 ポールストレッチ 市原	11:40～12:25 オリジナルＳＴＥＰ 友吉	12:00～12:45 バレトン® 吉野	12:00
13:00	13:15～14:00 太極拳４８式 得字	13:05～13:50 健康体操 山﨑	13:20～14:05 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	12:55～13:25 ポールストレッチ	13:00～13:45 ヨガ 尾関	休	13:15～13:45 はじめてエアロ 林	13:20～14:05 エンジョイフラ プウヴァイアロハ鈴木	13:30～14:15 バレトン® 竹内（淳）	12:30～13:15 ピラティス 市原	12:50～13:35 ヨガ 坂井	13:00～13:45 ZUMBA® 吉野	13:00
14:00	14:30～15:15 骨盤ＥＸ 山﨑	14:05～14:50 ヨガ 千葉		14:30～15:15 やさしいバレエ サキ	13:40～14:25 太極拳初級 角守			14:00～14:30 はじめてＳＴＥＰ 藤牧	14:30～15:15 コアトレーニング&ストレッチ 冨山			14:00～14:45 フリーダンス ｋｉｋｋｏ！		14:00
15:00	15:30～16:15 エンジョイフラ プアラレア酒井	15:15～16:00 ダンス saori	15:40～16:25 パワーアップヨガ Erika	15:40～16:10 ストレッチ サキ	14:50～15:35 ZUMBA® 吉野	8月からスタート 15:50～16:20 ストレッチ 吉野		14:45～15:25 ローインパクトエアロ 藤牧	15:30～16:15 バレエダンスEX 冨山	14:40～15:25 インターエアロ 石井	14:40～15:25 パワーアップヨガ 藤好	15:30～16:15 シェイプエアロ 辻	15:30～16:15 ピラティス 香川	15:00
16:00		16:30～18:30 キッズ 空手			15:50～16:35 ボディメイク 角舘			15:40～16:25 健康体操 藤牧		15:50～16:35 ZUMBA® 芦川		16:30～17:15 STRONG by ZUMBA® MAKOTO		16:00
17:00	17:00～19:45 キッズ ダンス		17:15～18:00 ヨガ 藤好	17:30～18:30 キッズ 体育教室	16:50～17:20 ポールストレッチ 角舘			16:40～17:25 太極拳24式 武石		16:50～17:35 ヨガ 山本	16:50～17:20 ストレッチ saori		16:45～17:30 骨盤ＥＸ 香川	17:00
18:00			18:40～19:10 はじめてエアロ 友吉		18:25～18:55 はじめてSTEP 角舘			18:00～18:45 ヨガ 渡辺		17:50～18:35 シェイプエアロ 皆川	17:35～18:20 ダンス saori			18:00
19:00	18:45～19:30 ヨガ 川名		19:25～20:10 オリジナルエアロ 友吉		19:10～19:55 ボディメイク 角舘	18:45～19:30 ヨガ 山本		19:10～19:55 骨盤ＥＸ 渡辺	19:00～20:00 キッズ ダンス	18:55～19:40 ピラティス 皆川				19:00
20:00	19:55～20:25 ストレッチ MAKOTO	19:55～20:40 ベーシックエアロ 川名		19:55～20:35 ストレッチ 池口	20:10～20:55 ZUMBA® 赤﨑	19:45～20:30 骨盤ＥＸ 辻		20:20～21:05 ZUMBA® 鈴木（貴）	20:10～21:40 キッズ ダンス					20:00
21:00	20:40～21:25 ZUMBA® MAKOTO	20:55～21:40 ボクシングエクササイズ 栗原		20:50～21:35 ジャズヒップホップ 池口	21:10～21:55 インターエアロ 赤﨑	20:45～21:30 バレエ 内藤								21:00
22:00														22:00

現在、コロナ対策として
時間、定員に制限を
設けています。

エアロビクス系　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