

スパ&スポーツ ユア-我孫子 スタジオレッスンスケジュール

2024年10月～改訂版

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	土曜日		日曜日		
	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ		第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	
9:00														9:00
	9:30~10:20 ヨガ50 磯野 みずき		9:15~10:00 バレトン® 小堀 彩子	9:15~10:00 太極拳24式 武藤 安希恵	9:20~10:20 ヨガ60 坂井 結美	9:35~10:20 ベーシックエアロ 飯塚 広美	9:15~9:45 ポールストレッチ(パラソール) 高野 蘭美	9:20~10:05 太極拳24式 角守 夕佳		9:30~10:30 ピラティス60 峯岸 明美		9:50~10:35 太極拳48式 陈茹	10/6から 時間変更	
10:00	10:35~11:05 はじめてエアロ kiyomi		10:30~11:15 ZUMBA® 辻 美江	10:25~11:10 陳式太極拳 吉野 天人	10:35~11:05 はじめてエアロ 飯塚 広美		9:55~10:40 リズムキックEX 高野 蘭美	10:20~11:05 気功 角守 夕佳		10:45~11:30 ベーシックエアロ 宮野 昭子		10:50~11:35 陳式太極拳 陈茹		11:00
11:00	11:20~11:50 ボディメイク kiyomi	11:00~12:00 ジャズダンス natsuho	11:30~12:15 ベーシックエアロ 野村 京子	11:35~12:05 ポールEX(ポール) 辻 美江	11:20~11:50 ボディメイク 飯塚 広美		10:50~11:40 ピラティス (マットサイエンス) 高野 蘭美	11:20~11:50 ボディメイク AKEMI		11:45~12:35 ヨガ50 宮野 昭子		11:50~12:50 ヨガ60 KANAE	10:50~11:35 Disco World 青木 弓子	11:00
12:00	12:40~13:20 STEP1 川名 絵里子	12:15~12:45 ストレッチ natsuho	12:35~13:20 ヨガ45 細谷 香苗		12:10~12:55 バレエ 内藤 洋子	12:10~12:55 ダンス初中級 (HIPHOPジャズ) saori	11:50~12:50 エンジョイフラ カレイハノ 狩野	12:05~12:50 ベーシックエアロ AKEMI				13:05~13:35 週替わりレッスン KANAE		12:00
13:00	13:35~14:35 エンジョイフラ ブアクーレア三浦	13:30~14:15 シェイプエアロ 川名 絵里子	13:50~14:35 週替わりレッスン	13:20~14:10 インターエアロ 恒松 祐子	13:10~13:55 ダンス中級 (HIPHOPジャズ) saori		13:10~14:10 バレエ 新井 利江	13:10~13:55 太極舞 瀬川 元弘		13:30~14:30 ZUMBA® HASUMI	1:3・5週目 バレトン® 2・4週目 骨盤EX	14:35~15:20 ベーシックエアロ 山本 明子		13:00
14:00	14:50~15:40 骨盤EX(アロマ) KANAE	14:30~15:15 ボクシングEX 瀬川 元弘	14:50~15:10 ポールストレッチ 片岡 美知子	1:3・5週目 気功 吉野 天人	14:35~15:25 ピラティス50 石谷 園実		14:30~15:20 ZUMBA® 鈴木 貴子	14:25~15:10 ボクシングEX 瀬川 元弘		14:45~15:30 週替わりレッスン 飯塚 広美	1:3・5週目 ボディメイク 2・4週目 ベーシックエアロ	15:35~16:20 インターエアロ 山本 明子	15:30~16:15 ジャズダンス 井上 牧恵	14:00
15:00	15:55~16:40 バレトン® KANAE		16:30~17:15 バレエダンスEX 富山 真希	2・4週目 骨盤EX 辻 美江	15:45~16:25 ローインパクトエアロ 石谷 園実		15:35~16:25 ヨガ50 tomo			15:45~16:15 ストレッチ 植村 有紀子		17:00~17:45 パワーアップヨガ45 Akiyo		15:00
16:00			18:00~18:45 ストレッチ(アロマ) 伊藤 純子					18:15~19:00 陳式太極拳 吉野 天人		16:25~17:10 バレトン® 植村 有紀子		18:00~18:45 ZUMBA® SHIZUE		16:00
17:00			19:00~19:45 ピラティス45 峯岸 明美							17:25~18:10 ヨガ45 神香				17:00
18:00	18:30~19:15 バレエ 新井 利江		19:00~19:45 シェイプエアロ 伊藤 純子		18:00~18:45 ヨガ45 Akiyo					18:25~19:10 FIGHT DO® RADICAL FITNESS FUJITA				18:00
19:00	19:45~20:30 ピラティス45 AKEMI		19:00~19:45 ZUMBA® AKEMI		19:00~19:45 ZUMBA® AKEMI		19:30~20:15 POWER® RADICAL FITNESS 田村 征之	19:40~20:10 はじめてエアロ 飯作 俊介		19:25~20:10 POWER® RADICAL FITNESS FUJITA				19:00
20:00	20:45~21:30 ZUMBA® AKEMI	20:00~21:00 バレエ 内藤 洋子			20:00~20:45 ピラティス45 AKEMI		20:30~21:10 STEP1 飯作 俊介	20:30~21:15 FIGHT DO® RADICAL FITNESS 田村 征之						20:00
21:00														21:00
22:00														22:00

休館日

- 参加する際は予約表に名前を記入して頂きます。
- 定員数を減らしての実施の為、2本続けてのご予約は不可となります。

【定員数】

第1スタジオ = 22~35名
第2スタジオ = 18~20名

★・・・時間・内容・担当のいずれかに変更があります。