

# スパ&スポーツユア-船堀 スタジオレッスンスケジュール

2024年10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					休館日									
10:00	10:00～10:30 はじめてエアロ 友吉	10:30～11:15 ホットヨガ MIKI	9:45～10:30 太極舞 瀬川	10:00～10:45 ホット骨盤EX 横溝		9:45～10:30 太極舞 YAYOI	10:00～10:45 ホットヨガ 神	9:45～10:45 ヨガ YUKA			10:00～11:00 ヨガ 東郷	10:00～10:45 骨盤EX 山内		
11:00	10:45～11:30 シェイプエアロ 友吉	11:30～12:15 ホット骨盤EX MIKI	10:45～11:45 ピラティス みずき	11:00～11:45 ホットヨガ 横溝		10:45～11:45 SALSATION@ YUKO	11:00～11:45 ホットボディメンテナンス YAYOI	11:00～11:50 ZUMBA@ MANA	11:00～11:45 ホットヨガ YUKA	10:30～11:30 エンジョイフラ プアラレア酒井	11:30～12:20 ZUMBA@ DEE	11:10～11:40 バレトン@ ATSUKO	11:00～11:45 ホットヨガ 山内	
12:00	11:45～12:45 ヨガ Karin		12:00～12:50 ZUMBA@ Natsuho	12:00～12:40 ホットフローピラティス みずき		12:00～13:00 エンジョイフラ ホークーバア江藤		12:05～12:35 ストレッチ HANAKO		11:45～12:45 第1・3・5ピラティス SHIHO	11:50～12:35 ジャズダンス ATSUKO	12:00～12:30 ホットストレッチ 山内		
13:00	13:00～13:30 ストレッチ Ken	13:00～13:45 ホットヨガ Karin		13:10～14:00 バレエダンスエクササイズ ★ 富山		13:15～14:15 骨盤EX 村上	13:00～13:45 ポルドブラ 清水	12:50～13:50 MEGA DANZ@ HANAKO	★ ヨガ 曇子	12:15～13:00 シェイプボクシング MANA	13:10～14:00 ZUMBA@ DEE	13:35～14:15 STEP1 野村		
14:00	13:45～14:30 スロージャズ Ken	14:00～14:30 ホットフローピラティス みずき	14:15～15:15 SALSATION@ YUKO	14:20～15:05 ベーシックエアロ 大須賀		14:30～15:00 はじめてSTEP 村上	14:00～14:45 ヨガ 清水	14:05～15:05 カキラ こっちゃん。	★ マーシャルアーツ 栗原(い)		14:20～15:20 ヨガ まほ	14:30～15:00 ホット骨盤EX 川名	14:30～15:30 ヨガ 村上	
15:00	14:45～15:30 バレトン@ 竹内	14:45～15:30 ホットピラティス みずき					15:00～15:30 バレエエクササイズ ★ Megumi	15:20～16:20 ピラティス 涼子			14:15～15:00 マーシャルアーツ 栗原(い)	15:00～15:45 ホットピラティス 涼子		
16:00	15:45～16:45 太極拳 野口		15:30～16:30 ヨガ 大須賀	15:20～16:05 DANCE KOJI			15:15～16:05 ZUMBA@ あかね	★ Megumi		15:35～16:15 STEP1 鈴木	16:00～16:45 ホットストレッチ しのざき	15:45～16:25 ボディメイク 村上	16:00～16:30 ホットストレッチ 涼子	
17:00		16:20～17:20 キッズ空手		16:20～17:20 キッズダンス			16:20～17:10 REEJAM@ あかね			16:20～17:20 キッズ空手	16:30～17:20 インターエアロ 鈴木	16:40～17:25 FIGHT DO@ RADICAL FITNESS 江口	17:00～17:45 ホットヨガ Mikako	
18:00		17:30～18:30 キッズ空手		17:30～18:30 キッズダンス						17:30～18:30 キッズ空手	17:00～17:45 ホットヨガ しのざき	17:40～18:25 POWER@ RADICAL FITNESS 江口		
19:00	19:00～19:50 ZUMBA@ Natsuho	19:45～20:30 ホットヨガ しのざき		19:30～20:15 ホットヨガ 細谷							18:30～19:15 バレトン@ (スタンディングフロー) 川名	★		
20:00	20:00～20:50 K-POP Natsuho		20:00～20:45 ボディメイク MANA	20:30～21:15 ホットヨガ Mikako			20:00～20:45 POWER@ RADICAL FITNESS FUJITA	19:50～20:35 ホットヨガ 川名		19:15～20:00 ジャズエクササイズ 富山	19:30～20:15 ホット骨盤EX 川名			
21:00	21:00～21:45 ウェーブリングストレッチ ★ 望月	20:45～21:30 ホットヨガ しのざき	21:00～21:50 シェイプボクシング MANA				21:00～21:45 FIGHT DO@ RADICAL FITNESS FUJITA	20:50～21:35 ホット骨盤EX 川名		20:10～20:55 ジャズダンス 富山	20:50～21:35 ホットピラティス HIROYUKI			
22:00										21:10～22:00 ZUMBA@ misono				

★ ……時間・内容・担当のいずれかにおいて変更があるレッスンに★マークがついています。

※ レッソンは、すべて予約制となります。

※ 毎月25日に翌月スケジュールのWEB予約が開始となります。

※ レッソン時間・内容・担当は変更になる事もあります。予めご了承ください。

…… 赤枠内はホットプログラムのレッスンです