

スパ&スポーツユア-北国分 スタジオレッスンスケジュール 2024年11月~

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00	9:15~10:00 DANCE45 KIKKO!				8:00~9:00 キッズスクール(ジュニアバレエ) 9:05~9:50 キッズスクール(ジュニアバレエ)	9:20~10:20 太極拳60 斉藤照代
10:00	10:25~11:25 ヨガ60 SHIHO	10:15~11:00 バレトン@ 小堀彩子	10:05~10:55 シェイプエアロ 鈴木崇	9:25~10:15 ヨガ50 絵里子	10:10~10:50 ローインパクトエアロ AKEMI	10:30~11:15 ベーシックエアロ 村上靖和
11:00	11:35~12:20 ベーシックエアロ 伊藤純子	11:15~12:00 Dance Fit 松本知沙美	11:05~12:05 エンジョイフラ60 プアラレア酒井	10:25~11:05 ローインパクトエアロ 友吉正美	11:00~12:00 ZUMBA@ AKEMI	11:30~12:00 はじめてSTEP 村上靖和
12:00	12:30~13:15 ボディメイク45 伊藤純子	12:10~12:55 ZUMBA@ natsuho	12:15~13:00 ZUMBA@ 熊田舞	11:20~12:05 オリジナルSTEP 友吉正美	12:10~12:55 ピラティス45 AKEMI	12:10~13:10 ヨガ60 舞
13:00	13:30~14:15 ★ピラティス45 美紀	13:05~13:50 DANCE45 natsuho	13:15~13:55 ローインパクトエアロ 飯塚広美	12:25~13:10 DANCE45 KIKKO!	13:20~14:20 エンジョイフラ60 プアラレア酒井	13:20~14:05 ヨガ45 舞
14:00	14:25~15:05 ★ボール&ピラティス40 美紀	14:10~14:55 骨盤エクササイズ45 渡邊かなえ	14:10~14:55 ボディメイク45 飯塚広美	13:25~14:10 骨盤エクササイズ45 村上靖和	14:30~15:00 ボールエクササイズ30 菅野博美	14:20~15:05 キックボックスF 橋場幸恵
15:00	15:15~16:00 ボクシングエクササイズ 栗原いづみ	15:20~15:50 ボールエクササイズ30 渡邊かなえ	15:10~15:55 ピラティス45 石谷園実	14:25~14:55 ストレッチ30 村上靖和	15:15~15:45 はじめてエアロ 菅野博美	15:20~16:05 ボディメイク45 橋場幸恵
16:00				15:10~15:50 ローインパクトエアロ 村上靖和	16:00~16:45 ボディメイク45 石谷園実	16:25~17:15 シェイプエアロ 平野慶真
17:00	17:20~18:20 キッズスクール (空手)		16:15~17:15 キッズスクール (スマイル体育教室)	16:05~16:50 太極拳45 斉藤照代	17:00~18:00 ヨガ60 坂井結美	17:25~18:05 STEP1 平野慶真
18:00			17:20~18:20 キッズスクール (スマイル体育教室)	17:20~18:20 キッズスクール (空手)		
19:00	18:30~19:30 ヨガ60 西内やよい	18:20~19:05 太極拳45 山崎雅昭	18:30~19:15 ピラティス45 香川早乙咩	18:30~19:15 ヨガ45 mina	18:30~19:15 ベーシックエアロ 野村京子	<ul style="list-style-type: none"> • 全てのレッスンご予約が必要となります。 • レッスン予約は お1人様1レッスンとさせていただきます。
20:00	19:40~20:40 エンジョイフラ60 プアラライ中野	19:35~20:20 ボクシングエクササイズ 栗原いづみ	19:40~20:25 ラデンエアロ AKEMI	19:40~20:25 ZUMBA@ 赤崎由美子	19:30~20:10 STEP1 野村京子	
21:00	20:50~21:50 ZUMBA@ 芦川礼子	20:35~21:35 ヨガ60 SHIHO	20:40~21:40 ZUMBA@ AKEMI	20:40~21:40 インターエアロ 赤崎由美子		

エアロピクス系

格闘技系

筋力トレーニング

ダンス系

太極拳・気功系

リラクゼーション・調整系

その他のコンディショニング系

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