

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 2023年10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)	9:20~10:05 太極拳45 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	★ 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	★ ローインパクトエアロ 伊藤純子	11:15~12:00 Dance Fit 松本知沙美	★ エンジョイフラ60 プアラレア酒井	11:05~12:05 オリジナルSTEP 友吉正美	11:05~11:50 ZUMBA@ AKEMI	11:30~12:00 はじめてSTEP 村上靖和
12:00	★ シェイプエアロ 伊藤純子	12:20~12:50 ストレッチ30 natsuho	12:15~13:00 ZUMBA@ 熊田舞	12:25~13:10 DANCE45 KIKKO!	12:10~12:55 ピラティス45 AKEMI	12:20~13:05 ヨガ45 舞
13:00	13:20~13:50 グループファイト30 八木宏平	13:05~13:50 DANCE45 natsuho	13:15~13:55 ローインパクトエアロ 飯塚広美	13:25~14:10 骨盤エクササイズ45 村上靖和	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	14:15~15:00 ピラティス45 non	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	14:25~14:55 ストレッチ30 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	15:15~15:55 ボール&ピラティス40 non	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	15:10~15:50 ローインパクトエアロ 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				16:05~16:50 太極拳45 斉藤照代	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) 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)	17:00~18:00 ★ ヨガ60 坂井結美	17:25~18:05 STEP1 平野慶真
18:00	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 香川早乙玲	18:30~19:15 ヨガ45 mina	19:30~20:15 ★ 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。
19:00	★ 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	★ STEP1 野村京子	
20:00	20:50~21:35 ZUMBA@ 芦川礼子	★ ヨガ60 SHIHO	20:40~21:25 ZUMBA@ AKEMI	★ 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。