

スパ&スポーツユア-船堀 スタジオレッスンスケジュール

2023年11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													
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 サルセッション® 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	11:10～11:40 バレトン® ATSUKO	11:00～11:45 ホットヨガ 山内	
12:00	11:45～12:45 ヨガ 奈央		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 ホークーパア江藤		12:05～12:35 ストレッチ HANAKO		11:45～12:45 第1・3・5ピラティス SHIHO	11:30～12:20 ZUMBA® DEE	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 奈央		13:15～14:00 バレエダンスエクササイズ 富山		13:10～14:10 骨盤EX 村上	13:00～13:45 ボルドブラ 清水	12:50～13:50 MEGA DANZ® HANAKO	13:00～13:45 エアリッパストレッチ 望月	13:20～14:10 ZUMBA® DEE	13:30～14:15 ホットヨガ 川名	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 サルセッション® YUKO	14:15～15:00 ベーシックエアロ 大須賀		14:25～14:55 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。	14:00～14:45 タエポー® 望月	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 パレエエクササイズ 栗原(海)	15:00～15:30 パレエエクササイズ 栗原(海)	15:20～16:20 ピラティス 涼子		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	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		16:15～17:05 REEJAM® あかね	15:45～16:30 パレエ 栗原(海)		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 ファイドウ® 江口	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					17:30～18:30 キッズ空手	17:00～17:45 ホットヨガ しのざき	17:40～18:10 ラディカルパワー® 江口		
18:00		17:30～18:30 キッズ空手		17:30～18:30 キッズダンス						17:30～18:15 マーシャルアーツ 栗原(い)			
19:00	19:00～19:50 ZUMBA® Natsuho	19:45～20:30 ホットヨガ しのざき	20:00～20:45 ボディメイク MANA	19:30～20:15 ホットヨガ 細谷		20:00～20:45 ラディカルパワー® 藤田	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	19:50～20:35 ホット骨盤EX HIROYUKI	18:30～19:15 バレトン® (スタンディングフロー) 川名	19:30～20:15 ホット骨盤EX 川名		
20:00	20:00～20:50 K-POP Natsuho						20:50～21:35 ホット骨盤EX 川名	20:15～21:00 ジャズダンス 富山	20:50～21:35 ホットピラティス HIROYUKI				
21:00	21:00～21:45 ヨガ しのざき		21:00～21:50 シェイプボクシング MANA			21:00～21:45 ファイドウ® 藤田		21:10～22:00 ZUMBA® misono					
22:00													

休館日

★ ……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