

スパ&スポーツユアー習志野 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 | | | | | | | | | | | | | |
| | | 9:40~10:25 ピラティス 吉村 | | | 9:30~10:30 ヨガ 大場 | 9:20~10:05 太極拳24式 廖峰 | | | 9:25~9:45 ポールストレッチ (ソラコン・ペルコン) | | 9:30~10:15 健康体操 染谷 | 9:30~10:15 太極拳48式 森山 | 9:15~10:30 成人 空手教室 |
| 10:00 | 10:00~10:45 ベーシックエアロ 竹内(礼) | | 10:00~10:50 STEP2 恒松 | | | 10:20~11:20 骨盤EX 廣瀬 | | 10:00~11:00 オリジナルエアロ 廣瀬 | 10:00~10:10 ラジオ体操 | 9:45~10:15 ボールEX 市原 | | | |
| 11:00 | 11:00~11:45 バレトン® 竹内(礼) | 11:00~11:45 ZUMBA® 芦川 | 11:05~11:55 シェイプエアロ 矢野 | 11:00~11:45 ヨガ 舞 | 10:45~11:25 ローインパクトエアロ 鈴木(崇) | | | 11:15~11:55 ローインパクトエアロ 廣瀬 | 10:25~11:05 ポール&ポールストレッチ | 10:30~11:15 ポルドブラ 市原 | 10:30~11:30 キッズ 体育教室 | 10:40~11:25 ベーシックエアロ 友吉 | |
| 12:00 | 12:00~12:45 ヨガ 美紀 | 12:00~12:45 ボディメイク 竹内(淳) | 12:15~13:00 骨盤EX 渡辺 | 12:00~13:00 エンジョイフラ ラアケア藤木 | 11:40~12:25 ボクシングエクササイズ 大場 | 11:45~12:45 バレトン® 竹内(礼) | | 12:15~13:00 シェイプエアロ 林 | 11:20~12:05 ボクシングエクササイズ 林 | 11:30~12:10 ローインパクトエアロ 野村 | 11:55~12:15 ポールストレッチ 市原 | 11:40~12:25 オリジナルSTEP 友吉 | 1.3.5週のみ レッスン実施 |
| 13:00 | 13:15~14:00 太極拳48式 得字 | 13:05~13:50 ストレッチ 竹内(淳) | 13:20~14:20 アロマリラククス 渡辺 | 13:15~13:55 ローインパクトエアロ 矢野 | 12:55~13:25 ポールストレッチ | 13:00~13:45 ヨガ 大場 | | 13:15~13:45 はじめてエアロ 林 | | | | 13:00~13:45 ストレッチ kikko! | 13:15~14:00 骨盤EX 大場 |
| 14:00 | 14:30~15:15 ピラティス 竹内(淳) | 14:05~14:50 ヨガ 中野 | 14:30~15:20 ヨガ SHIHO | | 14:45~15:30 DanceFit 松本 | | | 14:00~14:30 はじめてSTEP 藤牧 | 13:20~14:05 エンジョイフラ ブウヴァイアロ八鈴木 | 13:30~14:15 ベーシックエアロ 野村 | 13:30~14:15 バレトン® 竹内(淳) | 14:00~14:45 ダンス kikko! | 14:15~15:00 ボクシングエクササイズ 大場 |
| 15:00 | 15:30~16:30 エンジョイフラ ブアラレア酒井 | 15:15~16:00 ZUMBA® YASUYO | 15:35~16:35 ZUMBA® あかね | 15:35~16:20 ピラティス SHIHO | | 15:50~16:35 ボディメイク 松本 | | 14:45~15:25 ローインパクトエアロ 藤牧 | 14:20~15:05 コアトレーニング&ストレッチ 富山 | 14:40~15:25 インターエアロ 会田 | 14:30~15:15 やさしいバレエ 竹内(淳) | | 1.3.5週のみ レッスン実施 |
| 16:00 | | 16:30~17:30 キッズ 空手 | 16:50~17:35 ヨガ 美紀 | | 16:50~17:35 ポルドブラ 松本 | 15:50~16:35 ヨガ momo | | 15:40~16:25 健康体操 藤牧 | 15:20~16:05 バレエダンスEX 富山 | 15:50~16:35 ZUMBA® 芦川 | | 15:30~16:15 シェイプエアロ 辻 | |
| 17:00 | 17:00~18:00 キッズ ダンス | | | 17:30~18:30 キッズ 体育教室 | | | | 16:40~17:25 太極拳24式 武石 | 16:50~17:35 ヨガ 藤牧 | 16:50~17:20 ストレッチ saori | | 16:30~17:15 ZUMBA® 辻 | |
| 18:00 | | | | | 18:00~18:45 REEJAM® 松本 | | | 18:00~18:45 ヨガ 渡辺 | 17:30~18:30 キッズ ダンス | 17:50~18:30 STEP1 皆川 | 17:35~18:20 ダンス saori | | |
| 19:00 | 18:45~19:30 ヨガ 川名 | | 18:40~19:10 はじめてエアロ 友吉 | | | 18:45~19:30 パワーアップヨガ 舞 | | | 19:00~20:00 キッズ ダンス | | | | |
| 20:00 | | 19:55~20:40 ベーシックエアロ 川名 | 19:25~20:25 オリジナルエアロ 友吉 | | | 19:45~20:30 骨盤EX 辻 | | 19:10~19:55 骨盤EX 渡辺 | | 18:55~19:40 ピラティス 皆川 | | | |
| 21:00 | 20:40~21:25 ZUMBA® DEE | 20:55~21:40 ボクシングエクササイズ 栗原 | 20:35~21:20 ダンス kikko! | | 20:10~20:55 ZUMBA® 赤崎 | | | 20:20~21:05 ZUMBA® 鈴木(貴) | 20:10~21:40 キッズ ダンス | | | | |
| 22:00 | | | | | 21:10~21:55 インターエアロ 赤崎 | | | | | | | | |

抽選
受付9:15~9:20

休館日

エアロピクス系 格闘技系 その他 ダンス系 リラクゼーション・調整系 太極拳・気功系 筋力トレーニング系

★ ...時間・内容・担当・場所のいずれかに変更があるレッスンに ★ マークがついています 抽選...事前に抽選を行うレッスンになります 詳しい抽選場所はスタッフまでご確認ください