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　2024年 2月～

月曜日

Aスタジオ
- 10:00～10:45 ベーシックエアロ 竹内（礼）
- 11:00～11:45 バレトン® 竹内（礼）
- 12:00～12:45 ヨガ 美紀
- 13:15～14:00 太極拳４８式 得字
- 14:30～15:15 ピラティス 竹内（淳）
- 15:30～16:30 エンジョイフラ プアラレア酒井
- 17:00～18:00 キッズ ダンス
- 18:45～19:30 ヨガ 川名
- 20:40～21:25 ZUMBA® DEE

Bスタジオ
- 9:40～10:25 ピラティス 吉村
- 11:00～11:45 ZUMBA® 芦川
- 12:00～12:45 ボディメイク 竹内（淳）
- 13:05～13:50 ストレッチ 竹内（淳）
- 14:05～14:50 ヨガ 中野
- 15:15～16:00 ZUMBA® YASUYO
- 16:30～17:30 キッズ 空手
- 19:55～20:40 ベーシックエアロ 川名
- 20:55～21:40 ボクシングエクササイズ 栗原

火曜日

Aスタジオ
- 10:00～10:50 STEP2 恒松
- 11:05～11:55 シェイプエアロ 矢野
- 12:15～13:00 骨盤ＥＸ 渡辺
- 13:15～14:15 アロマリラックス ☆ 渡辺
- 14:30～15:20 ヨガ SHIHO
- 15:35～16:35 ZUMBA® あかね
- 16:50～17:35 ヨガ 美紀
- 18:40～19:10 はじめてエアロ 友吉
- 19:25～20:25 オリジナルエアロ 友吉
- 20:35～21:20 ダンス ｋｉｋｋｏ！

Bスタジオ
- 11:00～11:45 ヨガ 舞
- 12:00～13:00 エンジョイフラ ラアケア藤木
- 13:15～13:55 ローインパクトエアロ 矢野
- 15:35～16:20 ピラティス SHIHO
- 17:30～18:30 キッズ 体育教室

水曜日

Aスタジオ
- 9:30～10:30 ヨガ 大場
- 10:45～11:25 ローインパクトエアロ 鈴木(崇)
- 11:40～12:25 ボクシングエクササイズ 大場
- 12:55～13:25 ポールストレッチ
- 14:45～15:30 DanceFit 松本
- 15:50～16:35 ボディメイク 松本
- 16:50～17:35 ポルドブラ 松本
- 18:00～18:45 REEJAM® 松本
- 20:10～20:55 ZUMBA® 赤﨑
- 21:10～21:55 インターエアロ 赤﨑

Bスタジオ
- 9:20～10:05 太極拳24式 廖峰
- 10:20～11:20 骨盤ＥＸ 廣瀬
- 11:45～12:45 バレトン® 竹内（礼）
- 13:00～13:45 ヨガ 大場
- 15:50～16:35 ヨガ momo
- 18:45～19:30 パワーアップヨガ 舞
- 19:45～20:30 骨盤ＥＸ 辻

木曜日

休館日

抽選 受付9:15～9:20

金曜日

Aスタジオ
- 10:00～11:00 オリジナルエアロ 廣瀬
- 11:15～11:55 ローインパクトエアロ 廣瀬
- 13:15～13:45 はじめてエアロ 林
- 14:00～14:30 はじめてＳＴＥＰ 藤牧
- 14:45～15:25 ローインパクトエアロ 藤牧
- 15:40～16:25 健康体操 藤牧
- 16:40～17:25 太極拳24式 武石
- 18:00～18:45 ヨガ 渡辺
- 19:10～19:55 骨盤ＥＸ 渡辺
- 20:20～21:05 ZUMBA® 鈴木（貴）

Bスタジオ
- 9:25～9:45 ポールストレッチ (ソラコン・ペルコン)
- 10:00～10:10 ラジオ体操
- 10:25～11:05 ポール＆ポールストレッチ
- 11:20～12:05 ボクシングエクササイズ 林
- 12:20～13:05 ピラティス 市原
- 13:20～14:05 エンジョイフラ プウヴァイアロハ鈴木
- 14:20～15:05 コアトレーニング＆ストレッチ 冨山
- 15:20～16:05 バレエダンスEX 冨山
- 17:30～18:30 キッズ ダンス
- 19:00～20:00 キッズ ダンス
- 20:10～21:40 キッズ ダンス

1.3.5週のみ レッスン実施

土曜日

Aスタジオ
- 9:45～10:15 ボールＥＸ 市原
- 10:30～11:15 ポルドブラ 市原
- 11:30～12:10 ローインパクトエアロ 野村
- 12:30～13:10 STEP１ 野村
- 13:30～14:15 ベーシックエアロ 野村
- 14:40～15:25 インターエアロ ☆
- 15:50～16:35 ZUMBA® 芦川
- 16:50～17:35 ヨガ 藤牧
- 17:50～18:30 STEP１ 皆川
- 18:55～19:40 ピラティス 皆川

Bスタジオ
- 9:30～10:15 健康体操 染谷
- 10:30～11:30 キッズ 体育教室
- 11:55～12:15 ポールストレッチ 市原
- 12:30～13:15 ピラティス 市原
- 13:30～14:15 バレトン® 竹内（淳）
- 14:30～15:15 やさしいバレエ 竹内（淳）
- 16:50～17:20 ストレッチ saori
- 17:35～18:20 ダンス saori

1.3.5週 渡辺悟
2.4週 鈴木敦行

日曜日

Aスタジオ
- 調整中
- 10:40～11:25 ベーシックエアロ 友吉
- 11:40～12:25 オリジナルＳＴＥＰ 友吉
- 13:00～13:45 ストレッチ ｋｉｋｋｏ！
- 14:00～14:45 ダンス ｋｉｋｋｏ！
- 15:30～16:15 シェイプエアロ 辻
- 16:30～17:15 ZUMBA® 辻

Bスタジオ
- 9:15～10:30 成人 空手教室
- 13:15～14:00 骨盤ＥＸ 大場
- 14:15～15:00 ボクシングエクササイズ 大場

1.3.5週のみ レッスン実施

エアロビクス系 | 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

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　2024年 4月～

月曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ
9:00		
		9:40～10:25 ピラティス 吉村
10:00	10:00～10:45 ベーシックエアロ 竹内（礼）	
11:00	11:00～11:45 バレトン® 竹内（礼）	11:00～11:45 ZUMBA® 芦川
12:00	12:00～12:45 ヨガ 美紀	12:00～12:45 ボディメイク 竹内（淳）
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）
14:00	14:30～15:15 ピラティス 竹内（淳）	14:05～14:50 ヨガ 中野
15:00	15:30～16:30 エンジョイフラ プアラレア酒井	15:15～16:00 ZUMBA® YASUYO
16:00		16:30～17:30 キッズ 空手
17:00	17:00～18:00 キッズ ダンス	
18:00		
	18:45～19:30 ヨガ 川名	
19:00		
		19:55～20:40 ベーシックエアロ 川名
20:00		
	20:40～21:25 ZUMBA® DEE	
21:00		20:55～21:40 ボクシングエクササイズ 栗原
22:00		

火曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ
	10:00～10:50 STEP2 恒松	
		10:45～11:45 ヨガ 舞 ☆
	11:05～11:55 シェイプエアロ 矢野	
	12:15～13:00 骨盤ＥＸ 渡辺 ☆	12:00～13:00 エンジョイフラ プアラレア酒井
	13:15～14:15 アロマリラックス 渡辺	13:15～13:55 ローインパクトエアロ 矢野
	14:30～15:20 ヨガ SHIHO	
	15:35～16:35 ZUMBA® あかね	15:35～16:20 ピラティス SHIHO
	16:50～17:35 ヨガ 美紀	
		17:30～18:30 キッズ 体育教室
	18:40～19:10 はじめてエアロ 友吉	
	19:25～20:25 オリジナルエアロ 友吉	
	20:35～21:35 ダンス ｋｉｋｋｏ！ ☆	

水曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ
		9:20～10:05 太極拳24式 廖峰
	9:30～10:30 ヨガ 大場	
	10:45～11:25 ローインパクトエアロ 鈴木(崇)	10:20～11:20 骨盤ＥＸ 廣瀬
	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）
	12:55～13:25 ポールストレッチ	13:00～13:45 ヨガ 大場
	14:45～15:30 DanceFit 松本	
	15:50～16:35 ボディメイク 松本	15:50～16:35 ヨガ momo
	16:50～17:35 ポルドブラ 松本	
	18:00～18:45 REEJAM® 松本	
		18:45～19:30 パワーアップヨガ 舞
		19:45～20:30 骨盤ＥＸ 辻
	20:10～20:55 ZUMBA® 赤﨑	
	21:10～21:55 インターエアロ 赤﨑	

木曜日

休館日

抽選
受付9:15～9:20

金曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ
		9:25～9:45 ポールストレッチ (ソラコン・ペルコン)
	10:00～11:00 オリジナルエアロ 廣瀬	10:00～10:10 ラジオ体操
		10:25～11:05 ポール＆ポールストレッチ
	11:15～11:55 ローインパクトエアロ 廣瀬	11:20～12:05 ボクシングエクササイズ 林
	12:15～13:00 シェイプエアロ 林 ☆	12:15～13:00 ピラティス 市原
	13:15～13:45 はじめてエアロ 林 ☆	13:10～14:10 エンジョイフラ プウヴァイアロハ鈴木
	14:00～14:30 はじめてＳＴＥＰ 藤牧	
	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 冨山
	15:40～16:25 健康体操 藤牧	15:15～16:00 バレエダンスEX 冨山 ☆
	16:40～17:25 太極拳24式 武石	
		17:30～18:30 キッズ ダンス
	18:00～18:45 ヨガ 渡辺	
	19:10～19:55 骨盤ＥＸ 渡辺	19:00～20:00 キッズ ダンス
	20:20～21:20 ZUMBA® 鈴木（貴） ☆	20:10～21:40 キッズ ダンス

土曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ
	9:30～10:15 ポールＥＸ 市原 ☆	9:30～10:15 健康体操 染谷
	10:30～11:15 ポルドブラ 市原	10:30～11:30 キッズ 体育教室
	11:30～12:10 ローインパクトエアロ 野村	11:50～12:20 ポールストレッチ 市原 ☆
	12:30～13:10 STEP１ 野村	12:30～13:15 ピラティス 市原
	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）
	14:40～15:25 インターエアロ ☆	14:30～15:15 やさしいバレエ 竹内（淳）
	15:40～16:25 ZUMBA® 芦川 ☆	
	16:35～17:35 ヨガ 憂子 ☆	16:50～17:20 ストレッチ saori
	17:50～18:30 STEP１ 皆川	17:35～18:20 ダンス saori
	18:55～19:40 ピラティス 皆川	

1.3.5週 笠井維
2.4週 鈴木敦行

日曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ
		9:15～10:30 成人 空手教室
	調整中	
	10:40～11:25 ベーシックエアロ 友吉	
	11:40～12:25 オリジナルＳＴＥＰ 友吉	
	13:00～13:45 ストレッチ ｋｉｋｋｏ！	13:15～14:00 骨盤ＥＸ 大場
	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
	15:30～16:15 シェイプエアロ 辻	
	16:30～17:15 ZUMBA® 辻	

1.3.5週のみ
レッスン実施

1.3.5週のみ
レッスン実施

エアロビクス系　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