

スパ&スポーツ ユア-我孫子 スタジオレッスンスケジュール

【改訂】2024年7月

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	土曜日		日曜日	
	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ		第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ
9:00			9:15~10:00 バレトン® 小堀 彩子	9:15~10:00 太極拳24式 武藤 安希恵	9:20~10:10 ヨガ50 坂井 結美		9:15~9:45 ボールストレッチ(バラスボール) 高野 繭美	9:20~10:05 太極拳24式 角守 夕佳		9:30~10:30 ピラティス60 峯岸 明美		9:40~10:25 太極拳48式 陈茹	
10:00	9:30~10:20 ヨガ50 磯野 みずき			10:25~11:10 陳式太極拳 吉野 天人		9:35~10:20 ベーシックエアロ 飯塚 広美	9:55~10:40 リズムキックEX 高野 繭美	10:20~11:05 気功 角守 夕佳		10:45~11:30 ベーシックエアロ 宮野 昭子		10:50~11:35 陳式太極拳 陈茹	10:50~11:35 ラテンダンス(サルサ)
11:00	10:30~11:00 はじめてエアロ kiyomi	11:00~12:00 ジャズダンス natsuho	10:30~11:15 ZUMBA® 辻 美江	11:35~12:05 ボールEX(ボール・ボール) 辻 美江	10:35~11:05 はじめてエアロ 飯塚 広美		10:50~11:40 ピラティス (マットサイエンス) 高野 繭美	11:20~11:50 ポティメイク AKEMI		11:45~12:35 ヨガ50 宮野 昭子		11:50~12:50 ヨガ60 KANAE	11:50~12:35 ZUMBA® 小松 知子
12:00		12:15~12:45 ストレッチ natsuho	12:35~13:20 ヨガ45 細谷 香苗		12:10~12:55 バレエ 内藤 洋子	12:10~12:55 ダンス初中級 (HIPHOPジャズ) saori	11:50~12:50 エンジョイフラ カレイハノ狩野	12:05~12:50 ベーシックエアロ AKEMI		★12:50~13:40 調整中		13:05~13:35 週替わりレッスン KANAE	
13:00	12:40~13:20 STEP1 川名 絵里子		13:50~14:35 気功 恒松 祐子	13:20~14:05 インターエアロ saori	14:35~15:25 ピラティス50 石谷 園実		13:10~14:10 バレエ 新井 利江	13:10~13:55 太極舞 瀬川 元弘		13:55~14:40 ZUMBA® HASUMI		14:35~15:20 ベーシックエアロ 山本 明子	
14:00	13:35~14:35 エンジョイフラ ブアクーレア三浦	13:30~14:15 シェイプエアロ 川名 絵里子	14:50~15:10 ポールストレッチ 片岡 美知子	1・3・5週目 担当：吉野 天人 2・4週目 担当：角守 夕佳			14:30~15:15 ZUMBA® 鈴木 貴子	14:25~15:10 ボクシングEX 瀬川 元弘				15:35~16:20 インターエアロ 山本 明子	15:30~16:15 ジャズダンス 井上 牧恵
15:00	14:45~15:35 骨盤EX(アロマ) KANAE	14:30~15:15 ボクシングEX 瀬川 元弘					15:35~16:25 ヨガ50 asuka					15:40~16:10 ストレッチ 植村 有紀子	
16:00	15:55~16:40 バレトン® KANAE		15:30~16:15 ベーシックエアロ 伊藤 純子									16:25~17:10 バレトン® 植村 有紀子	
17:00			16:30~17:15 バレエダンスEX 富山 真希									17:00~17:45 パワーアップヨガ45 Akiyo	
18:00			18:00~18:45 ストレッチ(アロマ) 伊藤 純子		18:00~18:45 ヨガ45 Akiyo		18:15~19:00 陳式太極拳 吉野 天人					17:25~18:10 ヨガ45 神香	
19:00	18:30~19:15 バレエ 新井 利江		19:00~19:45 ピラティス45 峯岸 明美	19:00~19:45 シェイプエアロ 伊藤 純子	19:00~19:45 ZUMBA® AKEMI							18:00~18:45 ZUMBA® SHIZUE	
20:00	19:45~20:30 ピラティス45 AKEMI		20:00~21:00 バレエ 内藤 洋子		20:00~20:45 ピラティス45 AKEMI		19:30~20:15 POWER® RADICAL FITNESS 田村 征之	19:40~20:10 はじめてエアロ 飯作 俊介				18:35~19:20 FIGHT DO® RADICAL FITNESS FUJITA	
21:00	20:55~21:40 ZUMBA® AKEMI						20:30~21:10 STEP1 飯作 俊介	20:30~21:15 FIGHT DO® RADICAL FITNESS 田村 征之				19:35~20:20 POWER® RADICAL FITNESS FUJITA	
22:00													

休館日

1・3・5週目
バレトン®
2・4週目
骨盤EX

- 参加する際は予約表に名前を記入して頂きます。
- 定員数を減らしての実施の為、2本続けてのご予約は不可となります。

【定員数】

第1スタジオ = 22~35名
第2スタジオ = 16~20名

★・・・時間・内容・担当のいずれかに変更があります。