

スパ&スポーツユア-習志野 スタジオレッスンスケジュール

2025年3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							休 館 日							
		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 ストレッチ 新井	9:30~10:15 健康体操 染谷	調整中	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	10:45~11:45 ヨガ 舞		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	10:25~11:05 ポール&ポールストレッチ	10:30~11:15 バレエEX 新井	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
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		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	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	11:50~12:20 ポールストレッチ 竹内(淳)	11:40~12:25 オリジナルSTEP 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 ブアラレア酒井	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	12:15~13:00 ピラティス 市原	12:30~13:10 STEP1 野村	12:30~13:15 ピラティス 竹内(淳)		1.3.5週のみ レッスン実施
13:00		13:05~13:50 ストレッチ 竹内(淳)	13:15~14:15 アロマリラククス 渡辺		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	13:10~14:10 エンジョイフラ ブウヴァイアロハ鈴木	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)	13:00~13:45 ストレッチ kikko!	13:15~14:00 骨盤EX 大場
14:00		14:05~14:50 ヨガ 中野	14:30~15:20 ヨガ&ボール SHIHO						14:00~14:30 はじめてSTEP 藤牧	14:20~15:05 コアトレーニング&ストレッチ 富山			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	14:30~15:15 ピラティス 竹内(淳)				14:45~15:30 DanceFit 松本				14:45~15:25 ローインパクトエアロ 藤牧	15:15~16:00 バレエダンスEX 富山	14:40~15:25 インターエアロ			1.3.5週のみ レッスン実施
16:00	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	15:50~16:35 ヨガ momo			15:40~16:25 健康体操 藤牧		15:40~16:25 ZUMBA® 芦川		1.3.5週 笠井維 2.4週 鈴木敦行	15:30~16:15 シェイプエアロ 辻
17:00	17:00~18:00 キッズ ダンス	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				16:40~17:25 太極拳24式 武石		16:35~17:35 ヨガ 憂子	16:50~17:20 ストレッチ saori	16:30~17:15 ZUMBA® 辻	
18:00				17:30~18:30 キッズ 体育教室	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								
20:00		19:55~20:40 ベーシックエアロ 川名	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	19:00~20:00 キッズ ダンス	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	20:35~21:35 ダンス kikko!		20:10~20:55 ZUMBA® 赤崎				20:20~21:20 ZUMBA® 鈴木(貴)			キッズ ダンス		
22:00					21:10~21:55 インターエアロ 赤崎									

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。