

スパ&スポーツ ユアー我孫子 スタジオレッスンスケジュール

2024年10月～改訂版

	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														9:00
	9:30～10:20 ヨガ50 磯野 みずき		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	9:20～10:20 ヨガ60 坂井 結美	9:35～10:20 ベーシックエアロ 飯塚 広美	9:15～9:45 ボールストレッチ(バラボール) 高野 蘭美	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		9:50～10:35 太極拳48式 陈茹	10/6から 時間変更	9:00
10:00	10:35～11:05 はじめてエアロ kiyomi						9:55～10:40 リズムキックEX 高野 蘭美	10:20～11:05 気功 角守 夕佳						10:00
	11:00～12:00 ジャズダンス natsuho		10:30～11:15 ZUMBA® 辻 美江	10:25～11:10 陳式太極拳 吉野 天人	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 蘭美			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 Disco World 青木 弓子	11:00
11:00	11:20～11:50 ボディメイク kiyomi		11:30～12:15 ベーシックエアロ 野村 京子	11:35～12:05 ボールEX(ミールボール) 辻 美江	11:20～11:50 ボディメイク 飯塚 広美			11:20～11:50 ボディメイク AKEMI						11:00
12:00	12:40～13:20 STEP1 川名 絵里子	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		11:45～12:35 ヨガ50 宮野 昭子		11:50～12:50 ヨガ60 KANAE	11:50～12:35 ZUMBA® 青木 弓子	12:00
13:00	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	13:50～14:35 週替わりレッスン	13:20～14:10 インターエアロ 恒松 祐子	13:10～13:55 ダンス中級 (HIPHOPジャズ) saori		13:10～14:10 バレエ 新井 利江	13:10～13:55 太極舞 瀬川 元弘		13:30～14:30 ZUMBA® HASUMI	1・3・5週目 バレトン® 2・4週目 骨盤EX	13:05～13:35 週替わりレッスン KANAE		13:00
14:00	14:50～15:40 骨盤EX(アロマ) KANAE	14:30～15:15 ボクシングEX 瀬川 元弘	14:50～15:10 ボールストレッチ 片岡 美知子	1・3・5週目 気功 吉野 天人	14:35～15:25 ピラティス50 石谷 園実		14:30～15:20 ZUMBA® 鈴木 貴子	14:25～15:10 ボクシングEX 瀬川 元弘		14:45～15:30 週替わりレッスン 飯塚 広美	1・3・5週目 ボディメイク 2・4週目 ベーシックエアロ	14:35～15:20 ベーシックエアロ 山本 明子		14:00
15:00	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	2・4週目 骨盤EX 辻 美江	15:45～16:25 ローインパクトエアロ 石谷 園実		15:35～16:25 ヨガ50 tomo			15:45～16:15 ストレッチ 植村 有紀子		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
16:00			16:30～17:15 バレエダンスEX 富山 真希							16:25～17:10 バレトン® 植村 有紀子				16:00
17:00										17:25～18:10 ヨガ45 神 香		17:00～17:45 パワーアップヨガ45 Akiyo		17:00
18:00	18:30～19:15 バレエ 新井 利江		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					18:00～18:45 ZUMBA® SHIZUE		18:00
19:00			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					18:25～19:10 FIGHT DO® RADICAL FITNESS FUJITA				19:00
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		19:25～20:10 POWER® RADICAL FITNESS FUJITA				20:00
	20:45～21:30 ZUMBA® AKEMI						20:30～21:10 STEP1 飯作 俊介	20:30～21:15 FIGHT DO® RADICAL FITNESS 田村 征之						21:00
21:00														22:00
22:00														

●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 = 18～20名

☆・・・時間・内容・担当のいずれかに変更があります。

スパ&スポーツ ユアー我孫子 スタジオレッスンスケジュール

2025年4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	9:20～10:20 ヨガ60 坂井 結美		9:15～9:45 ボールストレッチ(バランスポール) 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		9:50～10:35 太極拳48式 麗華		9:00
10:00	9:30～10:20 ヨガ50 磯野 みずき					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				10:50～11:35 陳式太極拳 麗華		10:00
	10:35～11:05 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	10:25～11:10 陳式太極拳 吉野 天人	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			10:45～11:30 ベーシックエアロ 宮野 昭子		10:50～11:50 SALSATION® MiHO		11:00
11:00	11:20～11:50 ボディメイク kiyomi		11:30～12:15 ベーシックエアロ 野村 京子	11:35～12:05 ボールEX(ボール・ボール) 辻 美江	11:20～11:50 ボディメイク 飯塚 広美			11:20～11:50 ボディメイク AKEMI		11:45～12:35 ヨガ50 宮野 昭子		11:50～12:50 ヨガ60 KANAE		12:00
12:00	12:40～13:20 STEP1 川名 絵里子	12:15～12:45 ストレッチ natsuho	12:35～13:25 ヨガ50 鹿目 美紀		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				13:05～13:35 週替わりレッスン KANAE		13:00
13:00	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	13:50～14:35 週替わりレッスン	13:20～14:10 インターエアロ 恒松 祐子	13:10～13:55 ダンス中級 (HIPHOPジャズ) saori		13:10～14:10 バレエ 新井 利江	13:10～13:55 太極舞 瀬川 元弘		13:30～14:30 ZUMBA® HASUMI	1・3・5週目 骨盤EX 2・4週目 バレトン®	14:35～15:20 ベーシックエアロ 山本 明子		14:00
14:00	14:50～15:40 骨盤EX(アロマ) KANAE	14:30～15:15 ボクシングEX 瀬川 元弘	14:50～15:10 ボールストレッチ 片岡 美知子	1・3・5週目 気功 吉野 天人	14:35～15:25 ピラティス50 石谷 園実		14:30～15:20 ヨガ50 tomo	14:25～15:10 ボクシングEX 瀬川 元弘		14:45～15:30 週替わりレッスン 飯塚 広美	1・3・5週目 ボディメイク 2・4週目 ベーシックエアロ	15:35～16:20 インターエアロ 山本 明子	15:30～16:20 ジャズダンス 井上 牧恵	15:00
15:00	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	2・4週目 骨盤EX 辻 美江		15:45～16:25 ローインパクトエアロ 石谷 園実				15:45～16:15 ストレッチ mamiko				16:00
16:00			16:30～17:20 バレエダンスEX 富山 真希							16:25～17:10 ジャズファンク mamiko				17:00
17:00										17:25～18:10 ヨガ45 神 香		17:00～17:45 パワーアップヨガ45 Akiyo		17:00
18:00	18:30～19:15 バレエ 新井 利江		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			18:25～19:10 FIGHT DO® RADICAL FITNESS FUJITA		18:00～18:45 ZUMBA® SHIZUE		18:00
19:00	19:45～20:30 シェイプエアロ 中島 宏滋		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		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		19:25～20:10 POWER® RADICAL FITNESS FUJITA				19:00
20:00	20:45～21:30 ZUMBA® 中島 宏滋		20:00～21:00 バレエ 内藤 洋子		20:00～20:45 ピラティス45 AKEMI		20:30～21:10 STEP1 飯作 俊介	20:30～21:15 FIGHT DO® RADICAL FITNESS 田村 征之						20:00
21:00														21:00
22:00														22:00

休館日

訂正

●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 = 20～35名
第2スタジオ = 18～20名

★・・・時間・内容・担当のいずれかに変更があります。