

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														9:00
9:00														9:00
10:00														10:00
11:00														11:00
12:00														12:00
13:00														13:00
14:00														14:00
15:00														15:00
16:00														16:00
17:00														17:00
18:00														18:00
19:00														19:00
20:00														20:00
21:00														21:00
22:00														22:00

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。

1.3.5週のみ
レッスン実施

1.3.5週のみ
レッスン実施

1.3.5週 笠井維
2.4週 鈴木敦行

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

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	
	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													
9:00													
10:00													
11:00													
12:00													
13:00													
14:00													
15:00													
16:00													
17:00													
18:00													
19:00													
20:00													
21:00													
22:00													

担当はインフォメーションボードでご確認ください。

1.3.5週のみ
レッスン実施

1.3.5週のみ
レッスン実施

1.3.5週 笠井維
2.4週 鈴木敦行

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。