

# 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。