

スパ&スポーツユアー北国分 スタジオレッスンスケジュール 2025年10月～

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00	9:15～10:00 DANCE45 K I K K O !				8:00～9:00 キッズスクール(ジュニアバレエ)	9:20～10:20 ★ 太極拳60 小林歩美
10:00	10:25～11:25 ヨガ60 SHIHO	10:15～11:00 バレトン® 小堀彩子	10:05～10:55 シェイプエアロ 鈴木崇	9:25～10:15 ヨガ50 絵里子	9:05～9:50 キッズスクール(ジュニアバレエ)	
11:00	11:35～12:20 ベーシックエアロ 伊藤純子	★ 11:15～12:00 ヨガ45 小館憂子	11:05～12:05 エンジョイフラ60 プアラレア酒井	10:25～11:05 ローインパクトエアロ 友吉正美	10:10～10:50 ローインパクトエアロ AKEMI	10:30～11:15 ベーシックエアロ 村上靖和
12:00	12:30～13:15 ボディメイク45 伊藤純子	12:10～12:55 ZUMBA® natsuho	12:15～13:00 ZUMBA® 熊田舞	11:20～12:05 オリジナルSTEP 友吉正美	11:00～12:00 ZUMBA® AKEMI	11:30～12:00 はじめてSTEP 村上靖和
13:00	13:30～14:15 ピラティス45 美紀	13:05～13:50 DANCE45 natsuho	13:15～13:55 ローインパクトエアロ 飯塚広美	12:25～13:10 DANCE45 K I K K O !	12:10～12:55 ピラティス45 AKEMI	12:10～13:10 ヨガ60 舞
14:00	14:25～15:05 ボール&ピラティス40 美紀	14:10～15:10 骨盤エクササイズ60 渡邊かなえ	14:10～14:55 ボディメイク45 飯塚広美	13:25～14:10 骨盤エクササイズ45 村上靖和	13:20～14:20 エンジョイフラ60 プアラレア酒井	13:20～14:05 ヨガ45 舞
15:00	15:15～16:00 ボクシングエクササイズ 栗原いづみ	15:20～15:50 ボールエクササイズ30 渡邊かなえ	15:10～16:00 ピラティス50 石谷園実	14:25～14:55 ストレッチ30 村上靖和	14:30～15:00 ボールエクササイズ30 菅野博美	14:20～15:05 キックボックスF 橋場幸恵
16:00				15:10～15:50 ローインパクトエアロ 村上靖和	15:15～15:45 はじめてエアロ 菅野博美	15:20～16:05 ボディメイク45 橋場幸恵
17:00	17:20～18:20 キッズスクール (空手)		16:15～17:15 キッズスクール (スマイル体育教室)	★ 16:05～16:50 太極拳45 山本葉子	16:00～16:45 ボディメイク45 石谷園実	16:25～17:15 シェイプエアロ 平野慶真
18:00			17:20～18:20 キッズスクール (スマイル体育教室)	17:20～18:20 キッズスクール (空手)	17:00～18:00 ヨガ60 坂井結美	17:25～18:05 STEP1 平野慶真
19:00	18:30～19:30 ヨガ60 西内やよい	★ 18:30～19:15 太極拳45 山崎雅昭	★ 18:30～19:15 ヨガ45 香川早乙哩	18:30～19:30 ヨガ60 mina	18:30～19:15 ベーシックエアロ 野村京子	- 全てのレッスンご予約が必要となります。 - レッスン予約は ★ お1人様1レッスンとさせていただきます。
20:00	19:40～20:40 エンジョイフラ60 プアラライ中野	19:35～20:20 ボクシングエクササイズ 栗原いづみ	19:40～20:25 ラデンエアロ AKEMI	19:40～20:25 ZUMBA® 赤崎由美子	★ 19:30～20:10 1,3,5週 STEP1 2,4週 ローインパクトエアロ 野村京子	
21:00	20:50～21:50 ZUMBA® 芦川礼子	20:35～21:35 ヨガ60 小林優香	20:40～21:40 ZUMBA® AKEMI	20:40～21:40 インターエアロ 赤崎由美子		

エアロビクス系

格闘技系

筋力トレーニング

ダンス系

太極拳・気功系

リラクゼーション・調整系

その他のコンディショニング系

★…時間・内容・担当のいずれかにおいて変更がある内容に★マークがついています。