

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11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						9:20～10:05 太極拳24式 麗華			9:25～9:45 ボールストレッチ (ソラコン・ペルコン)			9:30～10:15 太極拳	9:15～10:30 成人 空手教室	9:00
10:00	10:00～10:45 ベーシックエアロ 竹内(礼)	9:40～10:25 ピラティス 吉村	10:00～10:50 STEP2 恒松	10:45～11:45 ヨガ 舞	9:30～10:30 ヨガ 大場	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 ボール&ボールストレッチ	9:30～10:15 ストレッチ 新井	9:30～10:15 健康体操 染谷	10:40～11:25 ベーシックエアロ 友吉		10:00
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	10:30～11:15 バレEX 新井	10:30～11:30 キッズ 体育教室		担当はインフォメー ションボードで ご確認ください。	11:00
12:00	12:00～13:00 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	11:30～12:10 ローインパクトエアロ 野村	12:00～12:20 ボールストレッチ 竹内(淳)	11:40～12:25 オリジナルSTEP 友吉	1.3.5週のみ レッスン実施	12:00
13:00	13:15～14:00 太極拳48式 得字	13:05～13:50 ストレッチ 竹内(淳)	13:15～14:15 アロマリラックス 渡辺	13:15～13:55 ローインパクトエアロ 矢野	12:55～13:25 ボールストレッチ	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 ブウヴァエアロハ鈴木	12:30～13:10 STEP1 野村	12:30～13:15 ピラティス 竹内(淳)	13:00～13:45 ストレッチ kikko!	13:15～14:00 骨盤EX 大場	13:00
14:00	14:30～15:15 ピラティス 竹内(淳)	14:05～14:50 ヨガ momo	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 コンディショニングストレッチ 富山	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)	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	14:00
15:00	15:30～16:30 エンジョイフラ ブアラレア酒井	15:15～16:00 ZUMBA® 1.3.5週 YASUYO 2.4週 サチコ	15:35～16:35 ZUMBA® あかね	15:35～16:20 ピラティス SHIHO	14:45～15:30 DanceFit 松本	15:50～16:35 ボディメイク 松本	15:50～16:35 ヨガ momo	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	14:35～15:20 インターエアロ		1.3.5週のみ レッスン実施		15:00
16:00		16:30～17:30 キッズ 空手	16:50～17:50 ヨガ 美紀	17:30～18:30 キッズ 体育教室	16:50～17:35 ボルドブラ 松本			15:40～16:25 健康体操 藤牧	15:40～16:25 ZUMBA® 芦川	15:40～16:25 ZUMBA® 芦川	16:35～17:35 ヨガ 憂子	16:30～17:15 ZUMBA® 辻		16:00
17:00	17:00～18:00 キッズ ダンス							16:40～17:25 太極拳24式 武石	17:30～18:30 キッズ ダンス	17:50～18:30 STEP1 皆川	16:50～17:20 ストレッチ saori			17:00
18:00	18:45～19:30 ヨガ 川名		18:40～19:10 はじめてエアロ 友吉		18:00～18:45 REEJAM® 松本	18:45～19:30 パワーアップヨガ 舞		18:00～18:45 ヨガ 渡辺	19:00～20:00 キッズ ダンス		17:35～18:20 ダンス saori			18:00
19:00		19:45～20:30 骨盤EX 川名	19:25～20:25 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		18:55～19:40 ピラティス 皆川				19:00
20:00	20:40～21:40 ZUMBA® DEE	20:45～21:30 ボクシングエクササイズ 栗原	20:40～21:40 ダンス kikko!		20:10～20:55 ZUMBA® 赤崎			20:20～21:20 ZUMBA® 鈴木(貴)	20:10～21:40 キッズ ダンス					20:00
21:00					21:10～21:55 インターエアロ 赤崎									21:00
22:00														22:00

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。