

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12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															9:00
9:30~10:20	ヨガ50 磯野 みづき		9:15~10:00 バレトン® 小堀 彩子	9:15~10:05 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 ポールストレッチ(パランドボール) 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 麗華		9:00
10:00											10:20~11:05 気功 角守 夕佳				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	9:55~10:40 リズムキックEX 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 麗華		10:00	
11:00										11:20~11:50 ボディメイク 高野 蘭美	11:20~11:50 ボディメイク AKEMI			11:00	
11:20~11:50	ボディメイク kiyomi									11:50~12:50 エンジョイフラ 内藤 洋子	12:05~12:50 ベーシックエアロ AKEMI	11:45~12:35 ヨガ50 宮野 昭子		11:00	
12:00										12:10~12:55 ダンス初中級 (HIPHOPジャズ) saori				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 ピラティス50 多賀 久江			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					12:00	
13:00										14:30~15:20 ヨガ50 tomo	14:25~15:10 ボクシングEX 瀬川 元弘			13:00	
13:35~14:35	エンジョイフラ プアクーレア三浦		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				13:30~14:30 ZUMBA® HASUMI				14:00	
14:00										15:25~16:10 ストレッチ&ストレッチボール mamiko				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 ポールストレッチ 片岡 美知子	14:35~15:25 ピラティス50 石谷 園実					16:25~17:10 ジャズファンク mamiko				15:00	
15:00										17:25~18:10 ヨガ45 神香				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	15:45~16:25 ローアインパクトエアロ 石谷 園実					18:25~19:10 FIGHT DO® RADICAL FITNESS FUJITA				16:00	
16:00										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			17:00	
17:00										20:30~21:10 STEP1 飯作 俊介	20:30~21:15 FIGHT DO® RADICAL FITNESS 田村 征之			18:00	
18:00														19:00	
18:30~19:15	バレエ 新井 利江													20:00	
19:00														21:00	
20:00	★ 調整中													22:00	
21:00	★ 調整中													22:00	
22:00															

★・・・時間・内容・担当のいずれかに変更があります。

休館日

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

15:35~16:20
インターエアロ
山本 明子

17:00~17:45
パワーアップヨガ45
Akiyo

18:00~18:45
ZUMBA®
SHIZUE

【定員数】
第1スタジオ = 20~35名
第2スタジオ = 18~20名

●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。