

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

2026年2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 磯野みすき			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(バランスボール) 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					9:00
10:00															10:00	
10:35~11:05 はじめてエアロ kiyomi			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	10:20~11:05 気功 角守 夕佳			10:45~11:30 ベーシックエアロ 宮野 昭子					11:00
11:00			11:00~12:00 ジャズダンス natsuho		11:30~12:15 ベーシックエアロ 野村 京子	11:35~12:05 ポールEX(スマートポール) 辻 美江	11:20~11:50 ボディメイク 飯塚 広美	10:50~11:40 ピラティス (マットサイエンス) 高野 蘭美		11:20~11:50 ボディメイク AKEMI						11:00
12:00			12:15~12:45 ストレッチ natsuho	12:35~13:25 ピラティス50 多賀 久江		12:10~12:55 バレエ 内藤 洋子	12:10~12:55 ダンス初中級 (HIPHOPジャズ) saori	12:05~12:50 ベーシックエアロ AKEMI			11:45~12:35 ヨガ50 宮野 昭子					12:00
12:40~13:20 STEP1 川名 絵里子																13:00
13:00																13:00
13:35~14:35 エンジョイフラ プアーレア三浦			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 インターベアロ 恒松 祐子	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		13:30~14:30 ZUMBA® HASUMI					14:00
14:00			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		14:30~15:20 ヨガ50 tomo	14:25~15:10 ボクシングEX 瀬川 元弘						15:00	
14:50~15:40 骨盤EX(アロマ) KANAE						15:30~16:15 ベーシックエアロ 伊藤 純子	15:45~16:25 ローインパクトエアロ 石谷 園実									16:00
15:00																17:00
15:55~16:40 バレトン® KANAE						16:30~17:30 バレエダンスEX 富山 真希										18:00
16:00						18:00~18:45 ストレッチ(アロマ) 伊藤 純子	18:00~18:45 ヨガ45 Akiyo									19:00
17:00						19:00~19:45 ピラティス45 峯岸 明美	19:00~19:45 シェイプエアロ 伊藤 純子	19:00~19:45 ZUMBA® AKEMI	19:30~20:15 POWER® RADICAL FITNESS FUJITA	19:40~20:10 はじめてエアロ 飯作 俊介						20:00
18:00						20:00~21:00 バレエ 内藤 洋子	20:00~20:45 ピラティス45 AKEMI		20:30~21:10 STEP1 飯作 俊介	20:30~21:15 FIGHT DO® RADICAL FITNESS 田村 征之						21:00
19:00																22:00
20:00		★ 調整中														21:00
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。

調整中のレッスンにつきましては、掲示板をご確認ください。

休館日

1・3・5週目
骨盤EX
2・4週目
バレトン®

ZUMBA® HASUMI

ストレッチ&ストレッチボール
mamiko

ジャズファンク
mamiko

ヨガ45
神香

FIGHT DO®
RADICAL FITNESS
FUJITA

POWER®
RADICAL FITNESS
FUJITA

●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。

【定員数】

第1スタジオ = 20~35名
第2スタジオ = 18~20名