

スパ&スポーツ ユア-我孫子 スタジオレッスンスケジュール

2026年4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 みずき		9:15~10:00 バレトン® 小堀 彩子	9:20~10:10 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 繭美	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	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		★	10:00~10:50 リズムキックEX 高野 繭美		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	10:40~11:40 SALSATION® MIHO	11:00
11:20~11:50 ボディメイク kiyomi	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		11:20~11:50 ボディメイク 飯塚 広美		★	11:05~11:55 ピラティス(マット上) 高野 繭美		11:45~12:35 ヨガ50 宮野 昭子		11:50~12:50 ヨガ60 KANAЕ		12:00
12:40~13:15 HF24 BOX	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			1:3・5週目 骨盤EX 2・4週目 バレトン®	13:05~13:35 週替わりレッスン KANAЕ		13:00
13:35~14:35 有料 エンジョイフラ ブアクーレア三浦		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			13:10~14:10 バレエ 新井 利江		★	14:00~15:00 ZUMBA® KAORI		14:35~15:20 ベーシックエアロ 山本 明子	14:00
14:50~15:40 骨盤EX(アロマ) KANAЕ	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	2・4週目 骨盤EX 辻 美江	14:35~15:25 ピラティス50 石谷 園実			14:30~15:20 ヨガ50 tomo					15:35~16:20 HF24 BOX	15:00
15:55~16:40 バレトン® KANAЕ		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					15:25~16:10 ストレッチ&ストレッチボール mamiko				16:00
		16:30~17:30 バレエダンスEX 富山 真希							16:25~17:10 ジャズファンク mamiko			17:00~17:45 パワーアップヨガ45 Akiyo	17:00
		18:00~18:45 ストレッチ(アロマ) 伊藤 純子		18:00~18:45 ヨガ45 Akiyo					17:25~18:10 ヨガ45 神香			18:00~18:45 ZUMBA® SHIZUE	18:00
18:30~19:15 バレエ 新井 利江		19:00~19:45 ピラティス45 峯岸 明美		19:00~19:45 ZUMBA® AKEMI			18:15~18:55 HF24 BOX		★	19:00~19:30 Group Power® スタッフ			19:00
★		20:00~20:30 Group Power® 金湖健太		20:00~20:45 ピラティス45 AKEMI			19:30~20:00 HF24 BOX		★	19:45~20:15 Group Fight® スタッフ			20:00
★		20:45~21:30 ベーシックエアロ 野村京子		20:00~21:00 バレエ 内藤 洋子			20:30~21:10 STEP1 飯作 俊介						21:00
													22:00

休館日

- 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

★・・・時間・内容・担当のいずれかに変更があります。
◎・・・有料レッスンとなります。※エンジョイフラのレッスンはレッスン時に回数券(有料)の提出が必要となります。
HF24 BOX・・・緑枠内のレッスンは映像プログラムのレッスンです。映像プログラムは予約無しでご参加いただけます。
『映像プログラムスケジュールは右記QRにてご確認ください。』

