

スパ&スポーツユア-習志野 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	
	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													
9:00	★ 9:50~10:40 シェイプエアロ 鈴木(崇)	9:40~10:25 ピラティス 吉村			9:30~10:30 ヨガ 大場				9:25~9:45 ボールストレッチ (ソラコン・ベルコン)	9:30~10:15 ストレッチ 新井	9:30~10:15 健康体操 染谷	9:30~10:15 太極拳	9:15~10:30 成人 空手教室
10:00			10:00~10:50 STEP2 恒松			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	10:30~11:15 バレエEX 新井		10:40~11:25 ベーシックエアロ 友吉	
11:00	11:00~11:40 HF24 BOX	11:05~11:50 ZUMBA® 芦川	11:05~11:55 シェイプエアロ 矢野	10:45~11:45 ヨガ 舞	10:45~11:25 ローインパクトエアロ 鈴木(崇)	11:45~12:30 ★ 11:45~12:30 ピラティス 美紀		11:15~11:55 ローインパクトエアロ 廣瀬		11:30~12:10 ローインパクトエアロ 野村		★ 11:40~12:30 オリジナルSTEP 友吉	担当はインフォ メーションボードで ご確認ください。
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	★ 12:20~13:00 ローインパクトエアロ 矢野	11:40~12:25 ★ 11:40~12:25 ボクシングエクササイズ 大場			★ 12:05~12:50 ピラティス 市原		12:30~13:10 STEP1 野村	12:30~13:15 ピラティス 竹内(淳)		1.3.5週のみ
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		★ 13:00~13:45 ★ 13:00~13:45 ヨガ 大場	12:55~13:35 ★ 12:55~13:35 ボール&ボールストレッチ		13:15~13:45 HF24 BOX	◎ 有料 13:10~14:10 エンジョイフラ ブウヴァエアロハ鈴木	13:30~14:15 ベーシックエアロ 野村	13:30~14:15 パレトン® 竹内(淳)	13:00~13:45 ★ 13:15~14:00 ストレッチ kikko!	★ 13:15~14:00 ★ 13:15~14:00 ヨガ&ボール 大場
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		14:45~15:30 DanceFit 松本			14:00~14:30 ★ 14:00~14:30 はじめてSTEP 藤牧	★ 14:30~15:15 ★ 14:30~15:15 コンディショニングストレッチ 富山	14:35~15:20 インターエアロ		14:00~14:45 ダンス kikko!	
15:00	◎ 有料 15:30~16:30 エンジョイフラ 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	15:50~16:35 ボディメイク 松本	15:50~16:35 ヨガ momo		15:40~16:25 健康体操 藤牧		15:40~16:25 ZUMBA® 芦川	1.3.5週 笠井維 2.4週 鈴木敦	15:30~16:15 シェイプエアロ 辻	
16:00		16:40~17:40 キッズ 空手	16:50~17:50 ヨガ 美紀		16:50~17:35 ボルドフラ 松本			16:40~17:25 太極拳24式 武石		16:35~17:35 ヨガ 憂子	16:50~17:20 ストレッチ saori	16:30~17:15 HF24 BOX	
17:00	17:00~18:00 キッズ ダンス				18:00~18:50 HF24 BOX			18:00~18:45 ヨガ 渡辺	17:50~18:50 キッズ ダンス	17:50~18:30 HF24 BOX	17:35~18:20 ダンス saori		
18:00	★ 18:30~19:15 ★ 18:30~19:15 ヨガ 川名		18:40~19:10 はじめてエアロ 友吉			18:45~19:30 パワーアップヨガ 舞				★ 18:45~19:30 ★ 18:45~19:30 ピラティス 皆川			
19:00		★ 19:30~20:15 ★ 19:30~20:15 骨盤EX 川名	19:25~20:25 オリジナルエアロ 友吉					19:10~19:55 骨盤EX 渡辺					
20:00	★ 20:30~21:30 ★ 20:30~21:30 ZUMBA® DEE		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				
21:00					21:10~21:55 インターエアロ 赤崎								
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
映像プログラム
スケジュール

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ませ。】

※ レッスン開始後のご入場はお断り致します。また、他レッスン予約に伴う途中退出もお断り致します。(映像レッスンのみ途中退出可能になります。)

★ …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。

◎ …有料レッスンに ◎ マークがついています。 ※事前にフロントにて回数券を購入いただき、レッスン当日フロントにて回数券をチップへの引き換えが必要となります。

