

スパ&スポーツ ユア-我孫子 特別スタジオレッスンスケジュール 2021年4月1日(木)～

	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													
	9:30～10:15 ヨガ45 磯野 みずき		9:15～10:00 バレトン® E R I K O	9:15～10:00 太極拳24式 武藤 安希恵	9:20～10:05 ヨガ45 坂井 結美	9:40～10:25 ベーシックエアロ 飯塚 広美	9:15～9:45 ボールストレッチ(バランスボール) 高野 繭美	9:20～10:05 太極拳24式 角守 夕佳		9:30～10:15 ピラティス45 峯岸 明美		9:40～10:25 太極拳48式 山口 すみれ	
10:00													
	10:30～11:00 はじめてエアロ 伊藤 麻由		10:30～11:15 シェイプエアロ 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		10:00～10:45 リズム キックボクシングEX 高野 繭美	10:20～11:05 気功 角守 夕佳		10:30～11:15 ベーシックエアロ 酒井 澄恵		10:50～11:35 太極拳24式 山口 すみれ	10:50～11:35 ラテンダンス(サルサ) 小松 知子
11:00	11:15～12:00 バレトン® 伊藤 麻由	★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 ボールエクササイズ (スモールボール) 辻 美江	11:20～11:50 ボディメイク 飯塚 広美	12:10～12:55 ★バレエ 内藤 洋子	11:05～11:50 ピラティス (マットサイエンス) 高野 繭美	11:20～11:50 ボディメイク AKEMI		11:30～12:15 ヨガ45 酒井 澄恵		11:50～12:35 ヨガ45 KANAE	11:50～12:20 ZUMBA® 小松 知子
12:00	12:40～13:20 STEP1 川名 絵里子	★ストレッチ natsuho	12:35～13:20 ヨガ45 細谷 香苗				12:05～12:50 エンジョイフラ カレイハノ狩野	12:05～12:50 ベーシックエアロ AKEMI		12:45～13:30 ZUMBA® k i y o m i		13:05～13:35 週替わりレッスン KANAE	
13:00				13:20～14:05 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		13:10～13:55 バレエ 新井 利江	13:10～13:55 太極舞 瀬川 元弘		13:45～14:30 バレトン® 伊藤 麻由		14:35～15:20 ベーシックエアロ 山本 明子	
14:00	14:45～15:30 骨盤エクササイズ (アロマ) KANAE	14:30～15:15 ボクシングEX 瀬川 元弘	14:50～15:10 ボールストレッチ 片岡 美知子		14:35～15:20 ピラティス45 石谷 園実		14:30～15:15 ZUMBA® 鈴木 貴子	14:25～15:10 ボクシングEX 瀬川 元弘		15:25～16:10 インターエアロ 伊藤 麻由		15:35～16:20 インターエアロ 山本 明子	15:30～16:15 ジャズダンス 井上 牧恵
15:00	15:55～16:40 バレトン® KANAE		16:30～17:15 バレエダンス エクササイズ 富山 真希			16:30～18:30 キッズスクール (体育教室)				16:30～17:10 STEP1 野村 京子		17:00～17:45 パワーアップヨガ45 asuka	
16:00			18:00～18:45 ストレッチ(アロマ) 伊藤 純子				18:15～19:00 太極拳24式 坂上 浩子			17:25～18:10 シアターダンス 芝田 美花		18:00～18:45 ZUMBA® SHIZUE	
17:00	18:30～19:15 バレエ 内藤 洋子		19:00～19:45 ピラティス 峯岸 明美	19:00～19:45 シェイプエアロ 伊藤 純子	19:00～19:45 ピラティス AKEMI		19:30～20:15 POWER® 角谷 享宜	19:40～20:10 はじめてエアロ 酒井 澄恵		18:35～19:20 FIGHT DO® 角谷 享宜			
18:00	19:45～20:30 ピラティス AKEMI				20:00～20:45 ラテンエアロ AKEMI		20:30～21:15 パワーアップ ヨガ45 酒井 澄恵	20:30～21:15 FIGHT DO® 角谷 享宜		19:35～20:20 POWER® 角谷 享宜			
19:00	20:55～21:40 ZUMBA® AKEMI												
20:00													
21:00													
22:00													

休館日

1・3・5週目
バレトン®
2・4週目
骨盤エクササイズ

●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。

●参加の際はマスクまたはネックゲイターの着用が必要となります。

●定員数

●第1スタジオ 20～23名

●第2スタジオ 12～15名

☆・・・時間・内容・担当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。