

スパ&スポーツ ユアー我孫子 特別スタジオレッスンスケジュール 2022年1月5日(水)～

	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			9:15~10:00 バレトン® ERIKO	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	9:35~10:20 ベーシックエアロ 飯塚 広美	9:15~9:45 ポールストレッチ(バランスポール) 高野 蘭美	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	抽選	9:40~10:25 太極拳48式 麗華	抽選
10:00	9:30~10:15 ヨガ45 磯野 みずき		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 蘭美	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 麗華	10:50~11:35 ラテンダンス(サルサ) 小松 知子
11:00	10:30~11:00 はじめてエアロ 伊藤 麻由	11:00~11:45 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		11:05~11:50 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		11:30~12:15 ヨガ45 酒井 澄恵		11:50~12:35 ヨガ45 KANAЕ	11:50~12:20 ZUMBA® 小松 知子
12:00	11:15~12:00 バレトン® 伊藤 麻由	12:15~12:45 ストレッチ natsuho	12:35~13:20 ヨガ45 細谷 香苗		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 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® kiyomi		13:05~13:35 週替わりレッスン KANAЕ	
13:00	12:40~13:20 STEP1 川名 絵里子			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	13:35~14:20 エンジョイフラ ブアクーレア三浦	13:30~14:15 シェイプエアロ 川名 絵里子	13:50~14:35 気功		14:35~15:20 ピラティス45 石谷 園実	抽選	14:30~15:15 ZUMBA® 鈴木 貴子	14:25~15:10 ボクシングEX 瀬川 元弘		14:50~15:10 ストレッチ 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	14:45~15:30 骨盤エクササイズ (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	1・3・5週目 担当:吉野 天人 2・4週目 担当:角守夕佳	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	15:35~16:20 ヨガ45 山本 麻子			15:25~16:10 インターエアロ 伊藤 麻由		17:00~17:45 パワーアップヨガ45 asuka	
16:00	15:55~16:40 バレトン® KANAЕ		16:30~17:15 バレエダンス エクササイズ 富山 真希							16:30~17:10 STEP1 野村 京子		17:25~18:10 シアターダンス 芝田 美花	
17:00			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 吉野 天人			17:25~18:10 シアターダンス 芝田 美花		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 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® SO-SEI	19:40~20:10 はじめてエアロ 酒井 澄恵		18:35~19:20 FIGHT DO® SO-SEI		●参加の際は予約表に名前を記入して頂きます。	
19:00	19:45~20:30 ピラティス45 AKEMI		20:00~20:45 バレエ 内藤 洋子		20:00~20:45 ピラティス45 AKEMI		20:30~21:15 パワーアップ ヨガ45 酒井 澄恵	20:30~21:15 FIGHT DO® SO-SEI		19:35~20:20 POWER® SO-SEI		●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。	
20:00	20:55~21:40 ZUMBA® AKEMI											●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。	
21:00												●『抽選』表記のレッスンは事前に抽選を行います。	
22:00												●定員数	
												●第1スタジオ 20~24名	
												●第2スタジオ 13~16名	

休館日

☆・・・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。