

ユアースポーツクラブ船堀 特別レッスンスケジュール 2020年11月～

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00		9:15~9:30 ラジオ体操		9:30~9:45 ラジオ体操	9:15~10:00 ヨガ45 清水 千絵	
	9:25~9:55 リフレッシュ体操	9:45~10:30 バレトン® ERIKO	9:50~10:35 太極拳24式 佐久間 笑子	10:00~10:45 要予約 バランスボールエクササイズ AKIKO		
10:00	10:05~10:50 ヨガ45 川名 絵里子	10:55~11:40 ベーシックエアロ AKIKO		11:00~11:45 バレトン® 竹内 礼子	10:30~11:15 エンジョイフラ アラリア酒井	10:50~11:35 インターエアロ 増淵 勇
11:00	11:05~11:50 太極拳48式 大谷 なほみ	11:50~12:35 ピラティス AKIKO	11:00~11:40 ローインパクトエアロ 中安 佑介	12:00~12:45 NEW コンディショニングストレッチ 竹内 礼子	12:00~12:45 時間変更 ジャズダンス(中級) 富山 真希	12:00~12:45 ピラティス45 佐藤 歌奈子
12:00	12:15~13:00 インターエアロ 友吉 正美	12:45~13:05 ポールストレッチ	13:00~13:30 はじめてSTEP 村上 靖和	13:15~14:00 太極拳24式 得字 弘美	13:30~14:00 ストレッチ30 会沢 卓	
13:00	13:25~14:10 ヨガ45 momo	13:30~14:00 はじめてSTEP 鈴木 崇	13:40~14:10 ボディメイク 村上 靖和	14:30~15:15 ZUMBA® 熊田 舞	14:10~14:55 DANCE45 会沢 卓	14:15~14:55 ローインパクトエアロ 里見 一成
14:00		14:10~14:40 はじめてエアロ 鈴木 崇	14:20~15:05 骨盤エクササイズ 村上 靖和		15:10~15:55 ZUMBA® MAKOTO	15:05~15:50 オリジナルエアロ 里見 一成
15:00		14:50~15:20 要予約 ダンスストレッチ 富山 真希	15:40~16:25 エンジョイフラ ラニカーラ工高梨			
16:00		15:30~16:15 バレエダンスエクササイズ 富山 真希		ジュニアスクール		16:15~17:00 ヨガ45 上田 章子
17:00	ジュニアスクール	ジュニアスクール				
18:00	ジュニアスクール	ジュニアスクール				
19:00	19:30~20:15 時間変更 バランスボールエクササイズ 川名 絵里子	19:30~20:15 ヨガ45 MIKI	19:15~20:00 時間変更 ヨガ45 TOMO	19:05~19:35 はじめてSTEP 村上 靖和	19:10~19:55 骨盤エクササイズ 村上 靖和	
20:00	20:25~21:10 時間変更 ヨガ45 川名 絵里子	20:30~21:15 シェイプボクシング 久我 千代子	20:10~20:50 相当変更 STEP1 円谷 健一朗	19:45~20:30 骨盤エクササイズ 村上 靖和		
21:00			21:00~21:45 相当変更 ベーシックエアロ 円谷 健一朗	20:40~21:25 ジャズダンス(初級) 富山 真希		
22:00						

エアロピクス系
ダンス系
リラクゼーション系
太極拳
筋力トレーニング系
格闘技系
調整系

※現在、コロナ対策として時間・定員に制限を設けています。