

# スパ&スポーツユア-北国分 スタジオレッスンスケジュール 2021年4月~

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00	9:15~10:00 ★ DANCE45 KIKKO!				8:00~9:00 キッズスクール(ジュニアバレエ)	9:20~10:05 太極拳45 斉藤照代
10:00	10:25~11:10 ヨガ45 SHIHO	10:20~11:00 STEP 1 畑川有里子	10:05~10:50 シェイプエアロ 鈴木崇	9:25~10:10 ヨガ45 絵里子	10:10~10:50 ローインパクトエアロ AKEMI	10:30~11:15 ベーシックエアロ 村上靖和
11:00	11:25~12:05 ローインパクトエアロ 伊藤純子	11:15~12:00 インターエアロ 畑川有里子	11:10~11:55 エンジョイフラ45 ブアラレア酒井	11:20~12:05 オリジナルSTEP 友吉正美	11:05~11:50 ZUMBA® AKEMI	11:30~12:00 はじめてSTEP 村上靖和
12:00	12:20~13:05 シェイプエアロ 伊藤純子	★ 12:20~12:50 ストレッチ30 natsuho	12:15~13:00 ZUMBA® 熊田舞	★ 12:25~13:10 DANCE45 KIKKO!	12:10~12:55 ピラティス45 AKEMI	12:20~13:05 ヨガ45 舞
13:00	★ 13:20~13:50 グループファイト30 八木宏平	★ 13:05~13:50 DANCE45 natsuho	13:15~13:55 ローインパクトエアロ 1・3・5週 飯塚広美 2・4週 林水無	13:25~14:10 骨盤エクササイズ45 村上靖和	13:20~14:05 エンジョイフラ45 ブアラレア酒井	13:20~14:05 ヨガ45 舞
14:00	14:15~15:00 ピラティス45 高岡知世	14:10~14:55 骨盤エクササイズ45 渡邊かなえ	14:10~14:55 1・3・5週 ボディメイク45 飯塚広美	14:25~14:55 ストレッチ30 村上靖和	14:30~15:00 ボールエクササイズ30 菅野博美	14:20~15:05 キックボックスF 橋場幸恵
15:00	15:15~15:55 ボール&ピラティス40 高岡知世	15:20~15:50 ボールエクササイズ30 渡邊かなえ	2・4週 ボクシングエクササイズ 林水無	15:10~15:50 ローインパクトエアロ 村上靖和	15:15~15:45 はじめてエアロ 菅野博美	15:20~16:05 ボディメイク45 橋場幸恵
16:00			15:10~15:55 ピラティス45 石谷園実	★ 16:05~16:50 太極拳45 斉藤照代	16:00~16:45 ボディメイク45 石谷園実	★ 16:25~17:10 シェイプエアロ KADOYA
17:00	17:20~18:20 キッズスクール (空手)		16:15~17:15 キッズスクール (スマイル体育教室)	17:20~18:20 キッズスクール (空手)	17:00~17:45 ヨガ45 坂井結美	17:25~17:55 1・3・5週 ★ グループファイト30 2・4週 グループパワー30 八木宏平
18:00	18:30~19:15 ヨガ45 西内やよい	★ 18:20~19:05 太極拳45 山崎雅昭	18:30~19:15 ピラティス45 香川早乙玲	18:30~19:15 ヨガ45 mina	19:10~19:55 ベーシックエアロ 山澤幸代	• 現在、コロナ対策として時間、定員に制限を設けています。
19:00	19:40~20:25 エンジョイフラ45 ブアラライ中野	19:35~20:20 シェイプエアロ 藤来真人	19:40~20:25 ラテンエアロ AKEMI	19:40~20:25 ZUMBA® 赤崎由美子	20:05~20:50 ボクシングエクササイズ 山澤幸代	• 全てのレッスンご予約が必要となります。
20:00	20:50~21:35 ZUMBA® 芦川礼子	20:35~21:20 ヨガ45 SHIHO	20:40~21:25 ZUMBA® AKEMI	20:40~21:25 インターエアロ 赤崎由美子		• レッソンの定員数を減らしての実施の為、レッスンのご予約は <b>お1人様1レッスン</b> とさせていただきます。
21:00						• レッスン時間は <b>45分以内</b> の実施となります。

★ …時間・内容・担当のいずれかにおいて変更があるレッスンに★マークがついています。

• **ご参加の際にはマスクもしくはネックゲイターの着用が必要となります。**

エアロピクス系	格闘技系	筋カトレーニング	ダンス系
太極拳・気功系	リラクゼーション・調整系	その他のコンディショニング系	