

# ユアースポーツクラブ南流山 スタジオレッスンスケジュール 2021年4月～

	月曜日	火曜日	水	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
9:00		9:10~9:55 ヨガ45 村橋	休 館 日	9:15~10:00 太極拳(初・中級) 武藤	9:15~10:00 太極拳(初級) 麻生		9:15~10:00 太極舞 瀬川	
10:00	10:00~10:45 ピラティス45 はるか	10:10~10:50 ローインパクトエアロ 小松			10:25~11:10 骨盤エクササイズ 上田	10:25~11:10 ヨガ45 舞	10:00~10:45 ヨガ45 森	10:15~11:00 ZUMBA® MAKOTO
11:00	11:15~12:00 やさしいジャズダンス HANAKO	11:00~11:30 アロマストレッチ 小松			11:35~12:20 ヨガ45 まほ	11:35~12:20 骨盤エクササイズ 酒井	11:10~11:55 インターエアロ 飯塚	11:30~12:15 ボディメイク 富沢
12:00		11:45~12:30 ボディメイク 橋場				12:35~13:20 パワーアップヨガ45 酒井	12:20~13:05 ピラティス45 Myu	★ 12:30~13:15 ピラティス45 HIROMI
13:00	12:40~13:25 ZUMBA® KAORI	12:45~13:30 ZUMBA® 熊田			12:45~13:25 ローインパクトエアロ TAKA		13:35~14:20 ベーシックエアロ TAKA	13:30~14:15 シェイプエアロ 伊藤
14:00	14:00~14:45 シェイプエアロ 飯塚	13:45~14:30 ヨガ45 古川			13:40~14:10 ボディメイク TAKA	13:40~14:25 ZUMBA® 鈴木		
15:00	★ 15:00~15:45 ピラティス45 高木	14:45~15:30 ヨガ45 古川			14:30~15:15 エンジョイフラ(中級・上級) カレイハノ狩野	14:40~15:25 エンジョイフラ(初級) ホークーバア江藤	14:35~15:20 ボディコアストレッチ TAKA	14:30~15:15 バレトン® 伊藤
16:00		※ヨガはどちらか1レッスンのみの参加です。					15:35~16:20 ラテンエアロ TAKA	15:30~16:15 骨盤エクササイズ 渡邊
17:00							16:40~17:25 ヨガ45 上田	16:30~17:15 ヨガ45(アロマ) 渡邊
18:00								退館時間 19:00
19:00	18:50~19:30 ローインパクトエアロ 新垣				19:00~19:45 ボディメイク 橋場	19:00~19:45 バレエ 田中	19:00~19:45 HIP HOP mamiko	全レッスン 定員：15名
20:00	19:45~20:15 ボディメイク 新垣	19:30~20:15 ピラティス45 市原			20:00~20:45 ヨガ45 山本		20:10~20:55 ZUMBA® 吉野	
21:00	20:30~21:15 ZUMBA® SHIZUE	20:45~21:30 グループパワー45 八木下			21:10~21:55 グループパワー45 八木下		退館時間 22:00	
22:00								
	退館時間 23:00	退館時間 23:00			退館時間 23:00	退館時間 23:00		現在、コロナ対策として時間、定員に制限を設けています。

エアロピクス系	ダンス系	太極拳・気功系
筋力トレーニング系	リラクゼーション・調整系	その他

★ ……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。