

ユアース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10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				12:20～13:05 ピラティス45 Myu	調整中
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	12:35～13:20 パワーアップヨガ45 酒井		
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	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
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) ホークーパア江藤	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						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							
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 現在、コロナ対策として 時間、定員に制限を 設けています。
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	20:15～21:00 ヨガ45 小松	20:10～20:55 ZUMBA® 吉野	
21:00	20:30～21:15 ZUMBA® SHIZUE	調整中					
22:00						退館時間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		

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。