

スパ&スポーツユア-南流山 スタジオレッスンスケジュール

訂正 2022年5月17日～

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日		
9:00			休館日	9:15~10:00 太極拳 武藤	9:30~10:15 タイ式ヨガ 林	9:15~10:00 太極拳 麻生	9:15~10:00 太極舞 瀬川	9:00	
10:00	10:00~10:45 ピラティス はるか	9:45~10:30 骨盤エクササイズ 村橋		10:25~11:10 骨盤エクササイズ 上田	10:30~11:15 ストレッチ 林	10:10~10:55 ヨガ 森	10:15~11:00 ZUMBA® MAKOTO	10:00	
11:00	11:00~11:45 ヨガ 中野	10:45~11:30 エンジョイボクシング YAYOI		11:35~12:20 ヨガ まほ	11:35~12:20 骨盤エクササイズ 酒井	11:10~11:40 はじめてエアロ 飯塚		11:00	
12:00	12:00~12:45 ピラティス 大関	11:45~12:30 ボディメイク 橋場		12:35~13:15 ローインパクトエアロ 竹内	12:35~13:20 ヨガ 酒井	11:55~12:40 シェイプエアロ 飯塚	12:00~12:45 フローピラティス HIROMI	12:00	
13:00	13:00~13:45 ヨガ 大関	12:45~13:30 ZUMBA® 熊田		13:30~14:00 バレトン® 竹内	14:30~15:15 エンジョイフラ カレイハノ狩野	14:20~15:05 エンジョイフラ ホークーパア江藤	12:55~13:40 ダンス saori	13:00~13:45 ピラティス HIROMI	13:00
14:00	14:30~15:15 ZUMBA® KAORI	14:00~14:45 ヨガ 古川		14:30~15:15 エンジョイフラ カレイハノ狩野	15:20~16:05 ZUMBA® 鈴木(貴)	14:55~15:40 ヨガ かおる	13:55~14:40 ピラティス Myu	14:30~15:15 バレトン® 伊藤	14:00
15:00	15:30~16:15 ピラティス 高木	15:00~15:30 ストレッチ mamiko		16:00~16:45 ピラティス NAO	19:00~19:45 ボディメイク 橋場	19:30~20:15 ヨガ MIKI	14:55~15:40 ヨガ かおる	15:30~16:15 骨盤エクササイズ 渡邊	15:00
16:00	16:30~17:15 シェイプエアロ 鈴木(崇)	15:45~16:30 ダンス mamiko		19:00~19:45 ボディメイク 橋場	20:00~20:45 バレエ 田中	20:30~21:15 ピラティス 山田	15:55~16:35 キックボクシングエクササイズ かおる	16:30~17:15 ヨガ(アロマ) 渡邊	16:00
17:00				20:00~20:45 ピラティス HIROYUKI	21:00~21:45 ヨガ mamiko		17:25~18:10 カキラ® GOTO		17:00
18:00				21:00~21:45 骨盤エクササイズ HIROYUKI			18:30~19:15 ピラティス NAO		18:00
19:00	18:50~19:35 ベーシックエアロ 新垣						19:30~20:15 ヨガ NAO		19:00
20:00	19:50~20:20 ボディメイク 新垣							20:00閉館	20:00
21:00	20:35~21:20 ZUMBA® SHIZUE								21:00
22:00							22:00閉館		22:00
23:00	閉館	閉館			閉館	閉館			23:00

- ヨガ
- ダンス系
- エアロビクス系
- リラクゼーション
- 調整系
- 太極拳・気功
- 筋力トレーニング系
- 格闘技系