

スパ&スポーツユア-習志野 特別スタジオレッスンスケジュール

2021年6月~

| | 月曜日 | | 火曜日 | | 水曜日 | | 木曜日 | 金曜日 | | 土曜日 | | 日曜日 | | | |
|-------|-----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|-------------|-------|---------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|---|----------------------------|
| | Aスタジオ | Bスタジオ | Aスタジオ | Bスタジオ | Aスタジオ | Bスタジオ | | Aスタジオ | Bスタジオ | Aスタジオ | Bスタジオ | Aスタジオ | Bスタジオ | | |
| 9:00 | | | | | | | 休 館 日 | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 9:50~10:35 ピラティス 吉村 | 10:00~10:45 ベーシックエアロ 竹内(礼) | 10:00~10:45 STEP2 恒松 | | 9:30~10:15 ヨガ 古川 | 9:20~10:05 太極拳24式 廖峰 | | | 10:00~10:45 オリジナルエアロ 廣瀬 | 9:25~9:45 ポールストレッチ (ソラコン・ペルコン) | 9:45~10:15 ボールEX 市原 | 9:30~10:15 健康体操 染谷 | 9:30~10:15 太極拳48式 小林 | 9:15~10:30 成人 空手教室 | |
| 10:00 | | | | | | 10:20~11:05 骨盤EX 廣瀬 | | | | 10:00~10:10 ラジオ体操 | 10:30~11:15 ポルドプラ 市原 | 10:30~11:30 キッズ 体育教室 | 10:40~11:25 ベーシックエアロ 友吉 | | |
| 11:00 | 11:00~11:45 バレトン® 竹内(礼) | 11:00~11:45 ZUMBA® 芦川 | 11:05~11:50 シェイプエアロ 矢野 | 11:00~11:45 ルーシーダットン 舞 | 10:45~11:25 ローインパクトエアロ 鈴木(崇) | | | | 11:15~11:55 ローインパクトエアロ 廣瀬 | 10:25~11:05 ポール&ポールストレッチ | 11:20~12:05 ボクシングエクササイズ 林 | 11:30~12:10 ローインパクトエアロ 野村 | | | |
| 12:00 | 12:00~12:45 ヨガ SHIHO | 12:00~12:45 ボディメイク 竹内(淳) | 12:15~13:00 骨盤EX 渡辺 | 12:05~12:50 エンジョイフラ ラアケア藤木 | 11:40~12:25 ボクシングエクササイズ 大場(珠) | 11:45~12:30 バレトン® 竹内(礼) | | | 12:15~13:00 シェイプエアロ 林 | | 12:20~13:05 ピラティス 市原 | 12:30~13:10 STEP1 野村 | 11:55~12:15 ポールストレッチ 市原 | 11:40~12:25 オリジナルSTEP 友吉 | 12:00~12:45 バレトン® 吉野 |
| 13:00 | 13:15~14:00 太極拳48式 得字 | 13:05~13:50 健康体操 山崎 | 13:20~14:05 アロマリラクス 渡辺 | 13:15~13:55 ローインパクトエアロ 矢野 | 12:55~13:25 ポールストレッチ | 13:00~13:45 ヨガ 尾関 | | | 13:15~13:45 はじめてエアロ 林 | | 13:20~14:05 エンジョイフラ ブウヴァイアロ八鈴木 | 13:30~14:15 バレトン® 竹内(淳) | ★ 12:50~13:35 ヨガ 尾関 | 13:00~13:45 ZUMBA® 吉野 | |
| 14:00 | 14:30~15:15 骨盤EX 山崎 | 14:05~14:50 ヨガ 千葉 | 14:30~15:15 パワーアップヨガ SHIHO | 14:30~15:15 やさしいバレエ 竹内(淳) | 13:40~14:25 太極拳初級 角守 | | | | 14:00~14:30 はじめてSTEP 藤牧 | | 14:30~15:15 コアトレーニング&ストレッチ 富山 | | 14:00~14:45 ダンス kikko! | | |
| 15:00 | 15:30~16:15 エンジョイフラ ブアラレア酒井 | 15:15~16:00 ダンス saori | 15:30~16:15 ZUMBA® あかね | 15:30~16:15 ピラティス 竹内(淳) | 14:50~15:35 ZUMBA® 吉野 | | | | 14:45~15:25 ローインパクトエアロ 藤牧 | | 15:30~16:15 バレエダンスEX 富山 | 14:40~15:25 インターエアロ 石井 | 14:40~15:25 パワーアップヨガ 藤好 | | |
| 16:00 | | 16:30~17:30 キッズ 空手 | | | 15:50~16:35 ボディメイク 角館 | 15:50~16:20 ストレッチ 吉野 | | | 15:40~16:25 健康体操 藤牧 | | | 15:50~16:35 ZUMBA® 芦川 | | 15:30~16:15 シェイプエアロ 辻 | |
| 17:00 | 17:00~18:00 キッズ ダンス | | 17:15~18:00 ヨガ 藤好 | 17:30~18:30 キッズ 体育教室 | 16:50~17:20 ポールストレッチ 角館 | | | | 16:40~17:25 太極拳24式 武石 | | | 16:50~17:35 ヨガ 山本 | 16:50~17:20 ストレッチ saori | 16:30~17:15 STRONG Nation™ MAKOTO | |
| 18:00 | | | | | 18:25~18:55 はじめてSTEP 角館 | 18:45~19:30 ヨガ 山本 | | | 18:00~18:45 ヨガ 渡辺 | | 19:00~20:00 キッズ ダンス | 17:50~18:30 STEP1 皆川 | 17:35~18:20 ダンス saori | | |
| 19:00 | | 18:45~19:30 ヨガ 川名 | 19:25~20:10 オリジナルエアロ 友吉 | | 19:10~19:55 ボディメイク 角館 | | | | 19:10~19:55 骨盤EX 渡辺 | | 18:55~19:40 ピラティス 皆川 | | | | |
| 20:00 | 19:55~20:25 ダンスストレッチ MAKOTO | 19:55~20:40 ベーシックエアロ 川名 | | 19:55~20:35 ストレッチ 池口 | 20:10~20:55 ZUMBA® 赤崎 | 19:45~20:30 骨盤EX 辻 | | | 20:20~21:05 ZUMBA® 鈴木(貴) | | 20:10~21:40 キッズ ダンス | | | | |
| 21:00 | ZUMBA® MAKOTO | 20:55~21:40 ボクシングエクササイズ 栗原 | | 20:50~21:35 スロージャズ 池口 | 21:10~21:55 インターエアロ 赤崎 | | | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | | | |

休館日

エアロピクス系 格闘技系

その他

ダンス系

リラクゼーション・調整系 太極拳・気功系

筋力トレーニング系

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

現在、コロナ対策として
時間、定員に制限を
設けています。