

スパ&スポーツユア-習志野 スタジオレッスンスケジュール

2022年4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							抽選 受付9:00~9:05		9:25~9:45 ポールストレッチ (ソラコン・ペルコン)			9:30~10:15 健康体操 染谷	9:30~10:15 太極拳48式 森山	9:15~10:30 成人 空手教室
10:00		10:00~10:45 ベーシックエアロ 竹内(礼)	10:00~10:45 STEP2 恒松					抽選 受付8:55~9:10	10:00~10:45 オリジナルエアロ 廣瀬	10:00~10:10 ラジオ体操	9:45~10:15 ボールEX 市原				
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)			抽選 受付9:15~9:20		10:25~11:05 ポール&ポールストレッチ	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		
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)			11:15~11:55 ローインパクトエアロ 廣瀬	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	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		13:05~13:50 健康体操 ★尾関		12:55~13:25 アロマリラクス 渡辺	12:55~13:25 ポールストレッチ	13:00~13:45 ヨガ 尾関			12:15~13:00 シェイプエアロ 林		12:30~13:10 STEP1 野村	12:30~13:15 ピラティス 市原	12:50~13:35 ヨガ 尾関	13:00~13:45 ZUMBA® 吉野	
14:00		14:05~14:50 ヨガ RUMI			調整中				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)			14:00~14:45 ダンス kikko!	
15:00	★骨盤EX 尾関			14:30~15:15 やさしいバレエ 竹内(淳)	14:50~15:35 ZUMBA® 吉野				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					
16:00		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)	15:50~16:35 ボディメイク 角館	15:50~16:20 ストレッチ 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	15:30~16:15 シェイプエアロ 辻		
17:00		16:30~17:30 キッズ 空手			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		調整中		16:30~17:15 STRONG Nation™ MAKOTO		
18:00	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					18:00~18:45 ヨガ 渡辺		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		18:25~18:55 はじめてSTEP 角館	18:45~19:30 ★ヨガ 舞				19:00~20:00 キッズ ダンス	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	19:25~20:10 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						
21:00	20:40~21:25 ZUMBA® MAKOTO				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					
22:00		20:55~21:40 ボクシングエクササイズ 栗原	20:50~21:35 ダンス kikko!		21:10~21:55 インターエアロ 赤崎										
													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

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・場所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

抽選...事前に抽選を行うレッスンになります 詳しい抽選場所はスタッフまでご確認ください