

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 2020年10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														9:00
					9:30~10:15	9:20~10:05			9:25~9:45		9:30~10:15	9:30~10:15	9:15~10:30	
10:00	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		ヨガ 古川	太極拳24式 関		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	健康体操 染谷	太極拳48式 小林	成人 空手教室	10:00
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)	10:20~11:05 骨盤EX 廣瀬		11:15~11:55 ローインパクトエアロ 廣瀬	10:25~11:05 ボール&ボールストレッチ	10:30~11:15 ポルドブラ 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
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	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 ボールストレッチ 市原	11:40~12:25 オリジナルSTEP 友吉	12:00~12:45 バレトン® 吉野	12:00
13:00		13:05~13:50 健康体操 山崎	13:20~14:05 アロマリラックス 渡辺	13:15~13:55 ローインパクトエアロ 矢野	12:55~13:25 ボールストレッチ	13:00~13:45 ヨガ 尾関		13:15~13:45 はじめてエアロ 林		12:30~13:10 STEP1 野村	12:30~13:15 ピラティス 市原	12:50~13:35 ヨガ 坂井	13:00~13:45 ZUMBA® 吉野	13:00
14:00	14:30~15:15 骨盤EX 山崎	14:05~14:50 ヨガ 千葉		14:30~15:15 やさしいバレエ サキ	14:50~15:35 ZUMBA® 吉野			14:00~14:30 はじめてSTEP 藤牧	13:20~14:05 エンジョイフラ ブウヴァエアロハ鈴木			14:00~14:45 フリーダンス kikko!		14:00
15:00	15:30~16:15 エンジョイフラ ブアラリア酒井	15:15~16:00 ダンス saori	15:40~16:25 パワーアップヨガ Erika	15:40~16:10 ストレッチ サキ	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	14:30~15:15 コアトレーニング&ストレッチ 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			15:00
16:00		16:30~18:30 キッズ 空手		16:50~17:20 ボールストレッチ 角館				15:40~16:25 健康体操 藤牧	15:30~16:15 バレエダンスEX 富山	15:50~16:35 ZUMBA® 芦川		15:30~16:15 シェイプエアロ 辻	15:30~16:15 ピラティス 香川	16:00
17:00	17:00~19:45 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	18:25~18:55 はじめてSTEP 角館	18:45~19:30 ヨガ 山本		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	16:45~17:30 骨盤EX 香川	17:00
18:00			18:40~19:10 はじめてエアロ 友吉		19:10~19:55 ボディメイク 角館			18:00~18:45 ヨガ 渡辺		17:50~18:35 シェイプエアロ 皆川	17:35~18:20 ダンス saori	レッスン名変更		18:00
19:00		18:45~19:30 ヨガ 川名	19:25~20:10 オリジナルエアロ 友吉		20:10~20:55 ZUMBA® 赤崎	20:45~21:30 バレエ 内藤		19:10~19:55 骨盤EX 渡辺	19:00~20:00 キッズ ダンス	18:55~19:40 ピラティス 皆川				19:00
20:00	19:55~20:25 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				20:20~21:05 ZUMBA® 鈴木(貴)						20:00
21:00	20:40~21:25 ZUMBA® MAKOTO	20:55~21:40 ボクシングエクササイズ 栗原	20:50~21:35 ジャズヒップホップ 池口	21:10~21:55 インターエアロ 赤崎					キッズ ダンス					21:00
22:00														22:00

休館日

現在、コロナ対策として
時間、定員に制限を
設けています。

エアロビクス系 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