

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

2022年7月3日～（5月17日現在）

	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 ホットタイ式ヨガ 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 ホットピラティス はるか	9:45～10:30 骨盤エクササイズ 村橋						10:00
11:00	11:00～11:45 ホットヨガ 中野	10:45～11:30 エンジョイボクシング YAYOI		10:25～11:10 骨盤エクササイズ 上田	10:30～11:15 ホットストレッチ 林	10:10～10:55 ヨガ 森	10:15～11:00 ZUMBA® MAKOTO	11:00
12:00	12:00～12:45 ホットピラティス 大関	11:45～12:30 ボディメイク 橋場		11:35～12:20 ヨガ まほ	11:35～12:20 ホット骨盤エクササイズ 酒井	11:10～11:40 はじめてエアロ 飯塚		12:00
13:00	13:00～13:45 ホットヨガ 大関	12:45～13:30 ZUMBA® 熊田		12:35～13:15 ローインパクトエアロ 竹内	12:35～13:20 ホットヨガ 酒井	11:55～12:40 シェイプエアロ 飯塚	12:00～12:45 ホットフローピラティス HIROMI	13:00
14:00		14:00～14:45 ヨガ 古川		13:30～14:00 バレトン® 竹内		12:55～13:40 ダンス saori	13:00～13:45 ホットピラティス HIROMI	14:00
15:00	14:30～15:15 ZUMBA® KAORI	15:00～15:30 ストレッチ mamiko		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	13:55～14:40 ピラティス Myu	14:30～15:15 バレトン® 伊藤	15:00
16:00	15:30～16:15 ピラティス 高木	15:45～16:30 ダンス mamiko			15:20～16:05 ZUMBA® 鈴木（貴）	14:55～15:40 ヨガ かおる	15:30～16:15 骨盤エクササイズ 渡邊	16:00
17:00	16:30～17:15 シェイプエアロ 鈴木（崇）			16:00～16:45 ピラティス NAO		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	17:00
18:00						17:25～18:10 ホットカキラ® GOTO	17:30～18:00 POWER® 藤田	18:00
19:00	18:50～19:35 ベーシックエアロ 新垣			19:00～19:45 ボディメイク 橋場	19:30～20:15 ホットヨガ MIKI	18:30～19:15 ホットピラティス NAO	18:15～19:00 FIGHT DO® 藤田	19:00
20:00	19:50～20:20 ボディメイク 新垣	20:00～20:45 ホットピラティス HIROYUKI		20:00～20:45 バレエ 田中	20:30～21:15 ホットピラティス 山田	19:30～20:15 ホットヨガ NAO	20:00閉館	20:00
21:00	20:35～21:20 ZUMBA® SHIZUE	21:00～21:45 ホット骨盤エクササイズ HIROYUKI		21:00～21:45 ヨガ mamiko				21:00
22:00 23:00	閉館	閉館		閉館	閉館	22:00閉館		22:00 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

赤枠内はホットプログラムのレッスンです

※ レッソンはすべて予約制となります。（WEB予約検討中となります。）

※現段階で決定しているスタジオレッスンとなります。今後、追加・変更となる場合は、その都度最新版をご案内いたします。

※アクアレッソンにつきましては、決まり次第ご案内いたします。