

スパ&スポーツ ユアー蕨 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	金曜日		土曜日		日曜日	
	1スタジオ	2スタジオ	1スタジオ	2スタジオ	1スタジオ	2スタジオ		1スタジオ	2スタジオ	1スタジオ	2スタジオ	1スタジオ	2スタジオ
9:00	1スタジオ 9:30～10:10 ローインパクトエアロ 野村 京子		1スタジオ 9:15～10:00 ピラティス 今井 沙那恵	2スタジオ 9:30～10:15 ホットリンパ エクササイズ45 新田 麻樹	1スタジオ 10:15～10:45 はじめてエアロ 青木 薫	2スタジオ 10:00～10:45 ホットピラティス45 今井 沙那恵	休 館 日	1スタジオ 9:50～10:35 ボクシングエクササイズ 栗原 いづみ	2スタジオ 10:00～10:45 ホットピラティス45 富樫 泰子	1スタジオ 10:10～10:55 シェイプエアロ 大須賀 晴恵	2スタジオ 9:30～10:00 ホットストレッチ30 田丸 めぐみ	1スタジオ 10:00～10:45 マットエクササイズ 田中 絵梨	2スタジオ 10:00～10:30 ホットストレッチ30 川名 絵里子
10:00	10:25～11:10 骨盤エクササイズ45 上田 章子 担当・内容変更		10:25～10:55 はじめてエアロ 相沢 典代	10:45～11:30 ホットヨガ45 中村 美保	11:00～11:45 ヨガ 青木 薫	11:00～11:30 ホットストレッチ30 今井 沙那恵		10:55～11:35 ローインパクトエアロ 中村 勝美	11:10～11:55 ホットヨガ45 富樫 泰子	11:10～11:55 ボディメイク 富沢 理恵	11:10～11:55 ホットヨガ45 大須賀 晴恵	11:00～11:45 バレエ 田中 絵梨	10:45～11:30 ホットヨガ45 川名 絵里子
11:00	11:30～12:15 ボディメイク 上田 章子 担当変更	11:10～11:40 ホットストレッチ30 東郷 邦恵	11:10～11:55 ラテンエアロ 相沢 典代	12:00～12:45 ホットピラティス45 はるか	12:00～12:45 シェイプエアロ 金杉 智哉	12:15～13:00 ホット骨盤 エクササイズ45 山内るみ子		11:50～12:30 けいらくストレッチ 中村 勝美	12:15～13:00 ホットリンパ エクササイズ45 新田 麻樹	12:20～13:05 バレエ 佐藤 アンドレア	12:45～13:30 ホットストレッチ45 SHIHO	12:10～12:55 コンディショニングSt 2・4週 SINGO/和知まゆら	12:10～12:40 ホットストレッチ30 田中 絵梨
12:00		11:55～12:40 ホットヨガ45 東郷 邦恵	12:10～12:55 トータルボディメンテナンス 相沢 典代						12:45～13:30 ホットストレッチ45 SHIHO	13:10～13:55 カバードダンス 2・4週 インターエアロ SINGO/和知まゆら	13:10～13:55 ホットストレッチ45 SHIHO	13:00～13:45 ホットヨガ45 葉山 啓子	
13:00	13:30～14:15 ヨガ 三好 裕		13:10～13:55 ZUMBA® 山岸 恵美子	13:00～13:30 ホットストレッチ30 川名 絵里子	13:00～13:45 エンジョイ・フラ アノラニ林	13:30～14:15 ホットピラティス45 青木 薫		12:45～13:30 ZUMBA® MAKOTO	13:45～14:15 ボディメイク 渡辺 敦子	14:40～15:25 ピラティス 青木 薫	15:30～16:00 グループパワー30 秋元 雄太	15:20～16:05 ホットヨガ45 土居 朋代	
14:00	14:45～15:30 STRONG Nation 表記変更 MAKOTO	15:00～15:30 ホットストレッチ30 小高 由里子	14:10～14:55 ピラティス はるか 担当・内容変更	13:45～14:30 ホットヨガ45 川名 絵里子	14:10～14:50 ストレッチ KEN	調整中		13:45～14:30 リンバストレッチ 新田 麻樹	14:30～15:15 ベーシックエアロ 渡辺 敦子	16:35～17:20 Jazz Dance (初級) 富山 真希	17:35～18:05 バレトン® 吉野 朋子	17:45～18:30 ホット陰ヨガ45 中村 美保	
15:00	15:45～16:30 ZUMBA® MAKOTO	15:45～16:30 ホットヨガ45 小高 由里子	16:30～19:30 スタジオフリー	16:40～17:40 空手教室 年長～小学生	16:45～17:30 太極拳 中野 賢一	17:50～18:50 空手教室 年長～小学生		14:45～15:30 エンジョイ・フラ ラアケア藤木	15:45～16:30 Dance saori	18:30～19:15 バーチャルボクシング® 橋本 南	※現在、コロナ対策として時間、 定員数に制限を設けています。 ●定員数 第1スタジオ 23～18名 第2スタジオ 13名		
16:00	17:00～18:45 スタジオフリー				18:00～19:30 太極拳 スクール (有料) 中野 賢一			15:45～16:30 Dance saori	16:40～17:40 体育教室 年中～小6	19:30～20:00 グループパワー30 秋元 雄太			
17:00	19:10～19:55 Jazz Exercise II 富山 真希	19:45～20:30 ホットボールピラティス45 君嶋 瑠里	20:05～20:50 ボクシングエクササイズ 栗原 いづみ	19:00～19:40 ホットストレッチ40 YUMIKO	20:00～20:30 グループパワー30 八木 宏平	20:30～21:15 ホットヨガ45 土居 朋代		17:15～19:00 スタジオフリー	19:10～19:55 ホットカキラ45 GOTO	20:25～20:55 グループファイト30 八木 宏平			
18:00	20:10～20:55 Jazz Dance (中級) 富山 真希	20:45～21:30 ホットヨガ45 君嶋 瑠里	21:05～21:50 ジャズダンス 栗田 真希		20:55～21:25 グループファイト30 八木 宏平			19:30～20:00 UBOUND® 谷内 里佳	20:10～20:55 ホットヨガ45 山中 綾子 担当・内容変更				
19:00	21:10～21:40 UBOUND® 赤松 彩香 担当変更							20:30～21:00 グループパワー30 石井 寿紀					
20:00													
21:00													
22:00													

ダンス系

ヨガ

エアロピクス系

格闘技系

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

キッズスクール

… 赤枠内のレッスンはホットプログラムのレッスンです。

※ホットレッスンは床暖房のみで実施させていただきます。