

ユアースポーツクラブ船堀

4/29(月)・5/3(金)～6(月) 祝日GWレッスンスケジュール

	4/29(月)		5/3(金)		5/4(土)		5/5(日)		5/6(月)	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
9:00										
10:00										
11:00	10:15~11:15 ★里見エアロ 里見 一成		10:30~12:00 JD (初級) 富山 真希		10:30~11:30 フラダンス 岩本 梨絵		10:30~11:30 インターエアロ 吉村 有里菜		10:30~11:30 ZUMBA TSUKASA	
12:00	11:25~12:25 ZUMBA TSUKASA		12:10~13:10 骨盤エクササイズ 並木 みどり		11:45~13:15 JD (中級) 富山 真希	12:00~12:15 フチウォーク	11:40~12:10 ピラティス30 吉村 有里菜		11:40~12:25 ★HIP HOP TSUKASA	
13:00	12:35~13:35 ヨガ60 清水 千絵	13:10~13:40 ウォーキング 中村 知恵子	13:20~14:20 ★トータルボディメイク 並木 みどり		13:30~14:30 ベリーダンス (ドラムソロ) 飯田 輝	12:20~12:50 アクアミット 角館 沙耶佳	12:25~13:10 ★グループパワー・キック 浅田 芳之		12:40~13:40 ヨガ60 清水 千絵	13:10~13:40 ウォーキング 中村 知恵子
14:00	14:00~15:00 一般の方限定レッスン	13:50~14:20 アクアピクス 中村 知恵子	14:30~15:30 ラテンエアロ 清水 薫		14:40~15:40 ★脂肪燃焼エアロ 飯塚 広美		13:25~14:05 ローインパクトエアロ 里見 一成		13:50~14:50 ★骨盤調整ヨガ 森 由紀子	13:50~14:20 アクアピクス 中村 知恵子
15:00			15:40~16:40 ★チェアdeピクス 清水 薫		15:50~16:50 ZUMBA 伊藤 清美		14:15~15:15 オリジナルエアロ 里見 一成	14:20~14:50 アクアピクス 綱島 陽子		
16:00			16:50~17:40 ★バランスボール 骨盤エクササイズ 村上 靖和		17:00~18:00 ★STEP2 恒松 裕子		15:30~16:30 ★~STEP~ 里見オリジナル 里見 一成		15:10~16:10 一般の方限定レッスン	
17:00	キッズバレエ	17:30~18:15 ★アクアヌードル 田沼 栄一	17:50~18:50 パレトン 高岡 直世						16:30~18:00 キッズバレエ	17:30~18:15 ★アクアヌードル 田沼 栄一
18:00										
19:00	20:00閉館		20:00閉館		20:00閉館		19:00閉館		20:00閉館	
20:00	20:00閉館		20:00閉館		20:00閉館		19:00閉館		20:00閉館	

エアロピクス系 パワー系

ダンス系 リラクゼーション系

格闘技系 調整系

アクア

※里見エアロ

日曜日に大人気の里見IRによるお任せレッスン！椅子に座る事はもちろん、全身運動もしてエアロピクスを更にレベルアップしたいお客様 いきます。良い姿勢を保つためのヒントをお待ちしております！

※トータルボディメイク

骨盤まわりを中心にトータルにエクササイズし脂肪燃焼に効果的なレッスンとなります！

※チェアdeピクス

椅子に座る事はもちろん、全身運動もしてエアロピクスを更にレベルアップしたいお客様 いきます。良い姿勢を保つためのヒントをお伝えしていきます！
体力に自信のない方大歓迎です！！

※バランスボール骨盤エクササイズ

バランスボールに乗り体幹を意識し、姿勢を正していくクラスです！

※アクアヌードル

ヌードル棒を使い、腕周りを中心にシェイプアップ！！

※グループパワー・キック

筋トレと有酸素のコンビで、楽しく脂肪燃焼！

※HIP HOP

通常にはないダンス系プログラム！ダンスに興味のある方は是非ご参加を！

※里見オリジナルSTEP

エアロで大人気の里見IRによるSTEP！エアロ・STEP好きの方々は2本続けて脂肪燃焼！！

※骨盤調整ヨガ

骨盤の位置を正しくする事を目的としたヨガプログラムです！