

スパ&スポーツユア-我孫子 スタジオレッスンスケジュール

2014年4月～

	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ
9:00	9:15~10:00 バレトン 菊地 恵理子	9:15~10:15 太極拳24式 榎本 史子 予約	9:20~10:20 ヨガ60 結美子 予約		9:25~9:45 ストレッチ 館崎 雅晴	9:20~9:50 気功 川崎 歩美			9:20~10:20 太極拳48式 増永 法義 予約	9:20~10:20 ピラティス60 香川 さおり	9:40~10:40 太極拳48式 山口 すみれ 予約	
10:00	調整中		10:30~11:00 はじめてエアロ 酒木 さくら		9:55~10:55 キックボクササイズ 高野 蘭美 予約	9:55~10:55 太極拳24式 川崎 歩美	9:45~10:45 健美操 加奈子 予約		10:30~11:15 ベーシックエアロ 酒井 澄恵 予約			
11:00		10:25~11:15 シェイプエアロ 辻 美江	11:10~11:40 ストレッチ 酒木 さくら 予約	担当変更	11:05~11:50 ピラティス (マットサイエンス) 高野 蘭美 予約	11:05~11:50 ベーシックエアロ 下山 真理奈	11:00~11:30 グループパワー 八木 宏平	11:00~11:45 ベリーダンス 鈴木 絵美子			10:50~11:35 ラテンダンス (初・中級) 鈴木 絵美子	10:50~11:35 太極拳24式 山口 すみれ 予約
12:00	11:35~12:20 ベーシックエアロ 鈴木 智子	11:40~12:10 ボールエクササイズ (スモールボール) アスレスタッフ	11:55~12:55 バレエ 内藤 洋子	12:15~13:00 ダンス 初中級 (HIPHOPジャズ) MAYO	12:00~13:00 エンジョイフラ ブアアロハ岩本	担当変更		12:00~12:30 はじめてエアロ 下山 真理奈 予約	内容&担当変更	11:30~12:30 ヨガ60 酒井 澄恵 予約	11:50~12:50 ヨガ60 渡辺 可苗 予約	11:50~12:35 ベリーダンス 鈴木 絵美子
13:00	12:35~13:35 ヨガ60 細谷 香苗 予約	調整中	13:05~13:45 STEP1 酒木 さくら	13:10~14:10 ダンス 中級 (HIPHOPジャズ) MAYO	13:15~14:15 健美操 加奈子 予約	13:10~14:10 バレエ 安藤 知見		12:50~13:35 ベーシックエアロ 下山 真理奈	担当変更	12:45~13:30 ZUMBA 伊藤 清美	13:05~13:35 週替わりレッスン 渡辺 可苗 予約	1・3・5週目 はじめてエアロ 2・4週目 はじめてSTEP
14:00	13:50~14:35 フィットネスタイチ 加奈子		13:55~14:25 ボディメイク 酒木 さくら		14:30~15:20 シェイプエアロ 永友 ゆかり	14:25~15:10 ボクササイズ 瀬川 元弘	13:45~14:45 アロマリラックス 渡辺 可苗 予約	13:50~14:40 シェイプエアロ 川名 絵里子		13:40~14:30 パワーアップヨガ mamiko		
15:00	14:50~15:10 ボールストレッチ アスレスタッフ		14:35~15:35 ピラティス60 石谷 園実	時間変更			15:00~16:00 エンジョイフラ ブアアロ三浦	15:00~15:45 ストレッチ KEN		14:40~15:10 骨盤エクササイズ mamiko	14:35~15:20 ベーシックエアロ 山本 明子	
16:00	15:30~16:15 ベーシックエアロ 伊藤 純子		15:45~16:25 ローインパクトエアロ 石谷 園実		15:30~16:30 ヨガ60 塚本 直子	16:15~18:15 キッズスクール (バレエ教室)		15:25~16:25 調整中		15:35~16:35 インターエアロ 山本 明子	15:45~16:45 JD 井上 牧恵	
17:00	16:30~17:30 スロージャズ KEN						16:10~17:10 ジャズ HIPHOP KEN	16:35~17:15 調整中				
18:00	18:10~18:55 ストレッチ(アロマ) 伊藤 純子		18:30~18:50 ボールストレッチ アスレスタッフ		18:15~19:15 太極拳24式 川嶋 千恵子	18:25~19:25 バレトン 伊藤 麻由	18:00~19:00 ヨガ60 香川 さおり	17:15~19:20 キッズスクール (ダンス教室)	内容&担当変更	17:30~18:30 シアターダンス 芝田 美花	17:00~17:50 パワーアップヨガ 山本 麻子	
19:00	19:10~20:00 シェイプエアロ 伊藤 純子	19:15~20:00 骨盤エクササイズ KUNI	19:00~19:50 STEP2 渡辺 可苗	19:00~19:40 ローインパクトエアロ 鈴木 智子			19:15~20:00 ベーシックエアロ 西 美久			18:40~19:40 ジャズ&バレエ 森 紫	18:00~19:00 ボクササイズ 高橋 智哉	
20:00	20:10~20:55 ベリーダンス KUNI	担当&内容変更	20:05~20:50 骨盤エクササイズ 渡辺 可苗	20:00~20:50 シェイプエアロ 鈴木 智子	20:25~21:25 パワーアップ ヨガ60 酒井 澄恵		20:15~21:15 ベリーダンス (中級) 飯田 輝			18:45~19:30 グループキック 小川 拓真		
21:00	21:10~22:10 HIP HOP MAYO		21:05~21:50 グループキック 小川 拓真		21:35~21:55 ボールストレッチ アスレスタッフ			20:15~21:15 バレエ 内藤 洋子				
22:00								21:30~22:15 グループパワー 八木 宏平		19:50~20:20 グループパワー 八木 宏平		

エアロビクス系 格闘技系 筋力トレーニング系 ダンス系 リラゼーション・調整系 太極拳・気功系 その他 キッズスクール