

ユアースポーツクラブ船堀 レッスンスケジュール 2014年4月～

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00					9:30～9:45 ラジオ体操		
9:45～10:45	ヨガ60 清水 千絵	時間変更 9:25～9:55 リフレッシュ体操	9:30～9:45 ラジオ体操	9:45～10:45 太極拳 原田 将司	9:55～10:55 ピラティス (バランスボール) 藤井 亜希子	9:45～10:15 グループパワー 浅田 芳之	
10:00		10:05～10:55 ヨガ50 川名 絵里子	担当変更 10:00～11:00 バレトン 菊池 恵理子		<small>要予約</small>	10:30～11:30 エンジョイフラ ブアアロ八岩本	10:15～11:15 インターエアロ 増淵 勇
11:00	NEW 11:00～12:00 バレトン 竹内 礼子	11:05～12:05 太極拳 大谷 なほみ	11:10～11:40 はじめてエアロ 藤井 亜希子	11:00～11:40 ローインパクトエアロ 増淵 勇	11:05～11:55 シェイプエアロ 藤井 亜希子		11:20～11:50 はじめてエアロ 増淵 勇
12:00	12:15～13:00 ボディメイク 川名 絵里子	12:15～13:15 インターエアロ 友吉 正美	11:50～12:35 ピラティス(バランスボール) 藤井 亜希子	11:50～12:50 インターエアロ 増淵 勇	12:05～13:05 骨盤エクササイズ 並木 みどり	11:45～13:15 ジャズダンス (中級) 富山 真希	担当変更 12:00～13:00 ピラティス60 佐藤 歌奈子
13:00	13:10～13:50 ローインパクトエアロ 川名 絵里子	13:25～14:25 ヨガ60 宮野 昭子	13:10～13:50 STEP1 宮野 昭子	13:00～13:30 はじめてSTEP 村上 靖和	13:15～14:15 太極拳 川嶋 千恵子	13:30～14:30 ベリーダンス 飯田 輝	時間変更 13:15～14:05 サーキットトレーニング 示村 正春
14:00	14:00～15:00 ヨガ60 森 由希子		14:00～14:40 ローインパクトエアロ 宮野 昭子	13:40～14:10 ボディメイク 村上 靖和	14:30～15:30 ラテンエアロ 清水 薫		14:15～14:55 ローインパクトエアロ 里見 一成
15:00	15:15～16:15 エンジョイフラ モーハラブア吉水		14:50～15:20 ダンスストレッチ 富山 真希	14:20～15:20 骨盤エクササイズ 村上 靖和		14:40～15:40 ピラティス60 土橋 沙織	15:05～16:05 オリジナルエアロ 里見 一成
16:00			15:25～16:40 バレエダンス エクササイズ 富山 真希	15:30～16:30 ベリーダンス 小林 恵		15:50～16:50 ZUMBA 伊藤 清美	
17:00		ジュニアスクール		ジュニアスクール	ジュニアスクール	17:00～17:50 STEP2 恒松 祐子	
18:00			ジュニアスクール			18:00～19:00 インターエアロ 恒松 祐子	
19:00	19:15～20:15 インターエアロ 友吉 正美	NEW 19:30～20:30 サーキットトレーニング 中村 寿子	時間変更 19:30～20:15 バレトン 高岡 直世	19:00～20:00 ヨガ60 中野 公美子	時間変更 19:05～19:35 はじめてSTEP 村上 靖和	19:10～20:10 骨盤エクササイズ 村上 靖和	
20:00	20:30～21:30 ZUMBA TSUKASA	NEW 20:40～21:40 ピラティス60 MEGUMI	20:25～21:10 調整中	調整中	19:45～20:30 骨盤エクササイズ 村上 靖和		
21:00			時間変更 21:20～22:05 グループキック 浅田 芳之		20:40～22:10 ジャズダンス (初級) 富山 真希		
22:00							

エアロピクス系
ダンス系
リラクゼーション系
太極拳
筋力トレーニング系
格闘技系
その他コンディショニング系