

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		要予約	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		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	調整中	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