

# スパ&スポーツユア-習志野 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	
	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ
9:00	9:15~9:25 ラジオ体操 9:30~9:50 ポールストレッチ			9:10~9:55 太極拳24式 榎本	9:20~9:40 ポールストレッチ	9:45~10:45 バレトン 竹内 <b>担当・内容変更</b>	9:25~9:45 ポールストレッチ (ソラコン・ベルコン)					9:15~10:30 成人 空手教室
10:00	調整中	10:00~10:45 気功 増永	9:30~10:30 ヨガ 古川	10:05~10:50 骨盤EX 永友	10:00~10:45 ピラティス 藤井	10:00~11:00 オリジナルエアロ 廣瀬	10:00~10:10 ラジオ体操	9:45~10:15 ボールEX	10:30~11:20 ポルドブラ 市原	10:30~11:30 キッズ 体育教室	9:30~10:30 太極拳48式 榎本	
11:00	11:05~11:55 シェイプエアロ 矢野	10:55~11:55 ルーシーダットン 舞	調整中	11:00~11:45 ピラティス HARUKA	11:00~12:00 ヨガ 結美子	11:00~11:45 ラテンエアロ 横田	11:15~11:55 ローインパクトエアロ 廣瀬	10:25~10:55 ポール&ポールストレッチ	11:30~12:15 ラテンエアロ 市原	<b>担当変更</b> 12:00~12:20 ポールストレッチ	10:40~11:25 ベーシックエアロ 友吉	11:35~12:35 オリジナルSTEP 友吉
12:00	12:15~13:00 骨盤EX 渡辺	12:05~13:05 エンジョイフラ ラアケア藤木	11:40~12:40 インターエアロ 永友	11:55~12:40 ポルドブラ 篠田	12:15~13:00 ベーシックエアロ 横田	11:55~12:55 ストリートダンス SUGURU	12:10~13:00 シェイプエアロ 林	<b>時間変更</b> 12:05~13:05 ピラティス 市原	12:30~13:15 ベーシックエアロ 野村	12:30~13:15 ピラティス 市原	12:50~13:50 ヨガ 結美子	13:05~13:50 ボディメイク 高梨
13:00	13:20~14:20 アロマリラックス 渡辺	13:15~13:55 ローインパクトエアロ 矢野	12:55~13:25 骨盤EX 永友	12:50~13:40 ヨガ 篠田	13:10~14:10 太極拳24式 原田	13:05~13:55 健康体操 角館	13:15~13:45 はじめてエアロ 林	<b>時間変更</b> 13:20~14:20 エンジョイフラ フウヴァエアロ八鈴木	13:30~14:30 バレトン 伊藤	<b>担当変更</b> 13:40~14:25 ボクササイズ 小内	14:00~15:00 フリーダンス kikko!	14:00~14:30 はじめてエアロ 高梨
14:00	14:30~15:15 ZUMBA 吉野	14:10~15:10 やさしいバレエ 森	13:40~14:40 太極拳24式 山口	13:50~14:35 ボディメイク 中村	14:30~15:30 エンジョイフラ プアラレア酒井	14:05~15:05 ヨガ 篠田	14:45~15:25 ローインパクトエアロ 藤牧	14:35~15:20 やさしいバレエ 森	14:40~15:40 インターエアロ 石井	14:40~15:30 パワーアップヨガ 藤好	15:45~16:30 グループパワー 浅田	14:40~15:20 ローインパクトエアロ 高梨
15:00	15:30~16:15 ラテンダンス KUNI	15:25~16:15 パワーアップヨガ 山本	14:50~15:30 ローインパクトエアロ 中村	14:45~15:15 ストレッチ TSUKASA	15:40~16:40 ベリーダンス 鈴木	15:15~16:00 ピラティス 篠田	15:35~16:20 健康体操 藤牧	<b>時間変更</b> 15:30~16:30 ジャズダンス 森	15:50~16:35 ZUMBA MAMIKA	15:45~16:30 ベリーシェイプ seina	15:30~16:30 ラテンダンス KUNI	15:30~16:30 ラテンダンス KUNI
16:00			15:40~16:25 ボクササイズ 瀬川	15:25~16:10 ZUMBA GOLD TSUKASA	16:15~17:15 リトルキッズ ダンス	16:15~17:15 リトルキッズ ダンス	16:30~17:30 太極拳24式 武石	16:45~17:45 キッズ ダンス	16:45~17:35 ヨガ KAORI	17:00~17:30 フリーダンス入門 MAYO	16:45~17:45 骨盤EX KUNI	17:00~17:45 ボクササイズ (キック) 吉野
17:00	17:15~18:05 ヨガ 藤好	17:30~18:30 キッズ 体育教室	16:40~17:10 ポールストレッチ	17:30~18:30 キッズ 体育教室	<b>担当・時間変更</b> 18:15~18:55 STEP1 皆川	17:30~18:30 キッズ ダンス	<b>時間変更</b> 17:50~18:50 ヨガ 渡辺	17:50~18:50 キッズ ダンス	17:50~18:40 シェイプエアロ 皆川	17:40~18:25 フリーダンス MAYO	18:00~18:50 シェイプエアロ 辻	18:00~18:40 練功十八法 吉野
18:00	18:40~19:10 はじめてエアロ 友吉	18:45~19:45 太極拳24式 増永	18:25~18:55 はじめてSTEP 角館	18:45~19:35 ヨガ 山本 <b>担当変更</b>	調整中	19:10~20:00 パワーアップヨガ 川名	19:00~19:45 ベーシックエアロ 野村	19:00~20:00 キッズ ダンス	18:55~19:55 ピラティス 皆川 <b>担当変更</b>	19:20~20:00 ローインパクトエアロ 小内		
19:00	19:20~20:20 オリジナルエアロ 友吉	19:55~20:25 ストレッチ KEN	19:05~19:50 ボディメイク 角館 <b>担当・内容変更</b>	19:45~20:30 バレトン 伊藤		20:10~20:50 ローインパクトエアロ 野村	19:55~20:55 骨盤EX 渡辺 <b>スタジオ変更</b>	20:10~21:40 キッズ ダンス	20:10~20:50 STEP1 野村			
20:00	20:40~21:40 グループキック 浅田	20:35~21:35 スロージャズ KEN	20:00~21:00 ZUMBA 赤崎 <b>担当変更</b>	20:40~21:40 フリーダンス 矢野	<b>内容変更</b> 20:55~21:40 ラテンエアロ YUKA							
21:00			21:10~22:10 インターエアロ 赤崎									
22:00												

エアロビクス系

格闘技系

その他

ダンス系

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