

スパ&スポーツユア-北国分 スタジオレッスンスケジュール 2014年10月~

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00			9:25~9:45 ★ボールストレッチ20 天野成美		8:00~9:00 キッズスクール(ジュニアバレエ)	9:20~10:20 ★太極拳 斉藤照代
10:00	9:15~10:15 ★ジャズダンス MEGUMI	9:40~10:10 ★ボールストレッチ30 フィットネススタッフ	9:55~10:55 ★インターエアロ 高岡知世	9:25~10:15 ★ヨガ50 鈴木美由紀	9:05~9:50 キッズスクール(ジュニアバレエ)	
11:00	10:25~11:25 ★ヨガ60 鈴木美由紀	10:20~11:00 ★STEP 1 畑川有里子	11:05~12:05 ★エンジョイフラ (中上級) ブアラレア酒井	10:25~11:05 ★ローインパクトエアロ 友吉正美	時間変更 10:10~10:50 ★ローインパクトエアロ AKEMI	10:30~11:30 ★ヨガ60 鈴木美由紀
12:00	11:35~12:15 ★ローインパクトエアロ 伊藤純子	11:10~12:10 ★インターエアロ 畑川有里子	12:15~13:00 ★ラテンダンス45 KUN I	11:15~12:15 ★オリジナルSTEP 友吉正美	時間変更 11:00~12:00 ★ZUMBA AKEMI	11:35~12:25 ★ヨガ50 鈴木美由紀
13:00	12:20~13:10 ★シェイプエアロ 伊藤純子	12:20~12:50 ★ストレッチ SUGURU	13:10~13:50 ★ローインパクトエアロ 中村寿子	12:25~13:10 ★Hip Hop Jazz MAYO	12:10~13:10 ★骨盤エクササイズ 山内るみ子	12:35~13:20 ★ボディパイプ 鈴木美由紀
14:00	13:20~14:05 ★ボディパイプ 鈴木美由紀	13:00~14:00 ★ストリートダンス60 SUGURU	14:00~14:45 ★ボディメイク 中村寿子	13:20~14:10 ★ボルドブラ 篠田佳奈	13:20~14:20 ★エンジョイフラ (初級) クウブアケア佐藤	13:30~14:15 ★ボディメイク 橋場幸恵
15:00	14:15~15:15 ★ピラティス 高岡知世	14:10~15:10 ★骨盤エクササイズ 渡辺可苗	14:55~15:55 ★ピラティス 石谷園実	14:20~14:50 ★ストレッチ 西園宏明	14:30~15:00 ★ボールエクササイズ 菅野博美	14:25~15:10 ★キックボックスF 橋場幸恵
16:00	15:20~16:00 ★ボール&ピラティス 高岡知世	15:20~15:50 ★ボールエクササイズ 渡辺可苗		15:00~15:40 ★ローインパクトエアロ 西園宏明	15:10~15:40 ★はじめてエアロ 菅野博美	15:20~16:10 ★シェイプエアロ 恒松祐子
17:00	16:15~17:15 キッズスクール (スマイル体育教室)	16:15~17:15 キッズスクール (avexダンスマスター)	16:15~17:15 キッズスクール (スマイル体育教室)	15:50~16:50 ★太極拳 斉藤照代	15:50~16:50 ★インターエアロ Ryu	16:20~17:10 ★STEP2 恒松祐子
18:00	17:20~18:20 キッズスクール (空手)	17:20~18:20 キッズスクール (avexダンスマスター)	17:20~18:20 キッズスクール (スマイル体育教室)	17:20~18:20 キッズスクール (空手)	17:00~18:00 ★ヨガ60 結美子	17:20~18:05 ★グループキック 小川 拓真
19:00	18:30~19:30 ヨガ60 西内やよい	18:30~19:30 太極拳 初級 武石英子	18:30~19:30 ピラティス 香川さおり	18:30~19:30 ヨガ60 mina	18:10~19:00 ベリーシェイプ Chika	※ 火曜日のピラティスとボールピラティス につきましてはどちらかのレッスンのみ のご予約になります。 またレッスン開始10分前に空気が ある際は、お入り頂けます。
20:00	19:40~20:40 エンジョイフラ (初級) ブアラレア酒井	19:35~20:25 ストリートダンス50 SUGURU	19:40~20:25 ベーシックエアロ AKEMI	19:35~19:50 ★ボールストレッチ15 天野成美	19:10~19:55 ダンスエアロ YUKA	※ 日曜日のヨガにつきましては、 どちらかのレッスンのみ のご参加となります。
21:00	20:50~21:50 ZUMBA 住吉真理	20:35~21:35 ラテンダンス60 KUN I	20:35~21:35 ZUMBA AKEMI	20:00~21:00 インターエアロ 岩下 洋太	20:05~20:35 ストレッチ 高橋智哉	※ ベリーシェイプのヒップスカートは レッスン開始前にお並び頂き、先着 20名様の方にレンタル致します。
22:00		21:45~22:15 ★ボディパンプ30 村上勇		21:10~22:10 ★ボディパンプ60 村上勇	20:45~21:30 ★ボクササイズ 高橋智哉	※ ★の付いているマークは予約制と なります。

エアロビクス系 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 格闘技系 その他のコンディショニング系