

スパ&スポーツユアー習志野 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	
	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			9:20~10:05 太極拳24式 榎本	9:20~9:40 ボールストレッチ			9:25~9:45 ボールストレッチ (ソラコン・ペルコン)				9:15~10:30 成人 空手教室
	9:30~9:50 ボールストレッチ		9:30~10:30 ヨガ 古川 <small>内容・担当変更</small>	10:15~11:00 骨盤EX 永友	10:00~10:45 ピラティス 藤井	9:45~10:45 バレトン 竹内 <small>内容・担当変更</small>	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	9:35~10:20 健康体操 染谷	9:30~10:30 太極拳48式 榎本	
10:00	10:00~10:50 STEP2 友香	10:00~10:45 気功 増永	10:45~11:25 ローインパクトエアロ 鈴木(崇)	11:10~11:55 ピラティス 篠田	11:00~12:00 ヨガ 結美子 <small>担当変更</small>	11:00~11:45 ZUMBA 赤崎	11:15~11:55 ローインパクトエアロ 廣瀬	10:25~10:55 ボール&ボールストレッチ	10:30~11:20 ポルドブラ 市原	10:30~11:30 キッズ 体育教室	10:40~11:25 ベーシックエアロ 友吉	
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	11:40~12:40 インターエアロ 永友	12:05~12:50 ポルドブラ 篠田	12:15~13:00 ベーシックエアロ 赤崎	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	11:10~11:55 ボクササイズ 林	11:30~12:15 ラデンエアロ 市原 <small>内容変更</small>	12:00~12:20 ボールストレッチ	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	12:55~13:25 骨盤EX 永友 <small>担当変更</small>	13:00~13:50 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	12:05~13:05 ピラティス 市原	12:30~13:10 STEP1 野村	12:30~13:15 ピラティス 市原 New	12:50~13:50 ヨガ 結美子	13:05~13:50 ボディメイク 中村 <small>担当変更</small>
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	13:40~14:40 太極拳初級 角守 <small>新インストラクター</small>	14:00~14:45 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	14:00~14:30 はじめてSTEP 藤牧	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	13:25~14:05 ローインパクトエアロ 野村	14:00~15:00 フリーダンス kikko! <small>担当変更</small>	14:00~14:30 はじめてエアロ 中村 <small>担当変更</small>
14:00	14:30~15:15 ZUMBA 吉野	14:10~15:10 やさしいバレエ 森	14:55~15:35 ローインパクトエアロ 中村 <small>担当変更</small>	15:35~16:20 ZUMBA GOLD TSUKASA	15:40~16:40 ベリーダンス 鈴木	15:15~16:00 ピラティス 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 スタッフ	14:40~15:20 ローインパクトエアロ 中村 <small>担当変更</small>
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	15:45~16:30 ボクササイズ 角館	16:45~17:15 ボールストレッチ	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	15:35~16:20 健康体操 藤牧	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 Yoko	15:30~16:30 ラテンダンス KUNI	15:30~16:30 ラテンダンス KUNI
16:00			16:45~17:15 ボールストレッチ			16:30~17:30 太極拳24式 武石	16:45~17:45 キッズ ダンス	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	18:25~18:55 はじめてSTEP 角館	17:30~18:30 キッズ 体育教室	18:05~18:55 ポルドブラ 皆川 <small>内容変更</small>	17:30~18:30 キッズ ダンス	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	19:05~19:50 ボディメイク 角館	19:45~20:30 骨盤EX 辻 <small>11月からスタート</small>	19:10~20:00 STEP2 Ryu <small>時間変更</small>	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 <small>担当変更</small>	19:15~19:55 ローインパクトエアロ AKEMI <small>時間変更</small>		
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	20:00~21:00 ZUMBA 赤崎	20:40~21:40 フリーダンス 矢野	20:15~21:15 インターエアロ Ryu	20:10~20:50 ローインパクトエアロ 川名	19:55~20:55 骨盤EX 渡辺	20:10~21:40 キッズ ダンス	20:10~20:50 STEP1 AKEMI			
20:00	New 20:35~21:35 ボクササイズ 高橋 <small>新インストラクター</small>	20:35~21:35 スロージャズ KEN	21:10~22:10 インターエアロ 赤崎			21:10~22:00 ヨガ 川名	21:05~21:50 グループキック 齊藤					
21:00												
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