

5月3日（火・祝日）～ 5日（木・祝日） レッスンスケジュール

	3（火）			4（水）			5（木）		
	第1スタジオ	第2スタジオ	アクア	第1スタジオ	第2スタジオ	アクア	第1スタジオ	第2スタジオ	アクア
9:00									
	9:15～10:00 バレトン ERIKO	9:15～10:15 太極拳24式 榎本 史子 予約		9:20～10:20 ヨガ60 山本 麻子 予約			9:15～9:45 ストレッチ 高野 繭美	9:20～10:05 気功 角守 タ佳	9:20～9:50 アクアヌードル 田沼 栄一
10:00				10:30～11:00 はじめてエアロ チエ 予約			9:55～10:55 カーディオ キックボクシングEX 高野 繭美 予約	10:10～10:55 太極拳24式 角守 タ佳	
11:00	10:25～11:25 陳式太極拳 吉野 天人 予約	10:25～11:15 シェイプエアロ 辻 美江		11:10～11:40 ストレッチ 内藤 洋子 予約			11:05～11:50 ピラティス (マットサイエンス) 高野 繭美 予約	11:05～11:35 ボディメイク 石井 美栄	
	11:35～12:20 ZUMBA 青木 弓子			11:55～12:55 バレエ 内藤 洋子			12:00～13:00 エンジョイフラ プアアロハ岩本	11:45～12:30 ベーシックエアロ 石井 美栄	
12:00	12:35～13:35 ヨガ60 細谷 香苗 予約				12:15～13:00 ダンス 初中級 (HIPHOPジャズ) saori	12:00～12:30 アクアピクス チエ 予約			
13:00		12:30～13:30 アクアZUMBA60 田沼&伊藤 予約		13:05～13:45 STEP1 野村 京子		12:40～13:10 アクアミット 1.2m チエ 予約			11:45～12:15 アイチ 田沼 栄一
	13:50～14:35 カンフーフィットネス 増永 法義	13:20～14:20 インターエアロ 恒松 祐子		13:55～14:25 ボディメイク チエ	13:10～14:10 ダンス 中級 (HIPHOPジャズ) saori	13:20～13:50 パワーダンス 高橋 映古	13:15～14:15 健美操 加奈子 予約	13:10～14:10 バレエ 新井 利江	12:25～12:55 やさしいアクア 田沼 栄一 予約
14:00				14:35～15:35 ピラティス60 石谷 園実			14:30～15:20 シェイプエアロ 永友 ゆかり	14:25～15:10 ボクシングEX 瀬川 元弘	13:05～13:35 ウォーキング&ジョギング 三笠 智恵子
15:00	14:50～15:10 ポールストレッチ アスレスタッフ								
	15:30～16:15 ベーシックエアロ 伊藤 純子			15:45～16:25 ローインパクトエアロ 石谷 園実			15:30～16:30 ヨガ60 山本 麻子		13:45～14:15 アクアピクス 三笠 智恵子 予約
16:00									
17:00	16:30～17:30 スロージャズ KEN								
18:00									
	18:10～18:55 ストレッチ (アロマ) 伊藤 純子								
19:00									

担当変更

担当変更

担当変更

★SP

担当変更

担当変更

レッスン変更
カンフーフィットネス

中国武術のかっこいい
ポーズや、すばやい動
きを行う事で新陳代謝
を促進し、運動能力を
高められます♪

20:00閉館

エアロピクス系

格闘技系

筋力トレーニング系

ダンス系

リラゼーション
調整系

太極拳・気功系

その他

スパ&スポーツ ユアー我孫子