

スパ&スポーツユアー北国分 特別スタジオレッスンスケジュール 2020年6月16日(火)～

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00					8:00～9:00 キッズスクール(ジュニアバレエ)	9:20～10:05 太極拳45 斉藤照代
10:00	10:25～11:10 ヨガ45 SHIHO	10:20～11:00 STEP 1 畑川有里子	10:05～10:50 シェイプエアロ 鈴木崇	9:25～10:10 ヨガ45 絵里子	10:10～10:50 ローインパクトエアロ AKEMI	10:30～11:15 ベーシックエアロ 村上靖和
11:00	11:25～12:05 ローインパクトエアロ 伊藤純子	11:15～12:00 インターエアロ 畑川有里子	11:10～12:55 エンジョイフラ45 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	11:05～11:50 ZUMBA® AKEMI	11:30～12:00 はじめてSTEP 村上靖和
12:00	12:20～13:05 シェイプエアロ 伊藤純子	12:20～12:50 ストレッチ30 会沢卓	12:15～13:00 ZUMBA® 熊田舞	11:20～12:05 オリジナルSTEP 友吉正美	12:10～12:55 ピラティス45 AKEMI	12:15～13:00 ヨガ45 舞
13:00	13:20～14:50 グループファイト30 小川 拓真	13:05～13:50 ストリートダンス45 会沢卓	13:15～13:55 ローインパクトエアロ 1・3・5週 飯塚広美 2・4週 林水無	13:25～14:10 骨盤エクササイズ45 村上靖和	13:20～14:05 エンジョイフラ45 ブアラレア酒井	13:20～14:05 ヨガ45 舞
14:00	14:15～15:00 ピラティス45 高岡知世	14:10～14:55 骨盤エクササイズ45 渡邊かなえ	14:10～14:55 1・3・5週 ボディメイク45 飯塚広美	14:25～14:55 ストレッチ30 村上靖和	14:30～15:00 ボールエクササイズ30 菅野博美	14:20～15:05 キックボックスF 橋場幸恵
15:00	15:15～16:55 ボール&ピラティス40 高岡知世	15:20～15:50 ボールエクササイズ30 渡邊かなえ	2・4週 ボクシングエクササイズ 林水無	15:10～15:50 ローインパクトエアロ 村上靖和	15:15～15:45 はじめてエアロ 菅野博美	15:20～16:05 ボディメイク45 橋場幸恵
16:00	16:15～17:15 キッズスクール (スマイル体育教室)		15:10～15:55 ピラティス45 石谷園実	16:05～16:50 太極拳45 斉藤照代	16:00～16:45 ボディメイク45 石谷園実	16:25～17:10 シェイプエアロ 石井美栄
17:00	17:20～18:20 キッズスクール (空手)		16:15～17:15 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)	17:00～17:45 ヨガ45 坂井結美	17:25～17:55 1・3・5週 グループファイト30 2・4週 グループパワー30 小川拓真
18:00	18:30～19:15 ヨガ45 西内やよい	18:20～19:05 太極拳45 山崎雅昭	18:30～19:15 ピラティス45 香川さおり	18:30～19:15 ヨガ45 mina	19:10～19:55 ベーシックエアロ 山澤幸代	・スタジオレッスンの定員数は 15名とさせていただきます。
19:00	19:40～20:25 エンジョイフラ45 ブアラライ中野	19:35～20:20 シェイプエアロ 藤来真人	19:40～20:25 ラテンエアロ AKEMI	19:40～20:25 ZUMBA® 赤崎由美子	20:05～20:50 ボクシングエクササイズ 山澤幸代	・全てのレッスンご予約が 必要となります。
20:00	20:50～21:35 ZUMBA® 芦川礼子	20:35～21:20 ヨガ45 SHIHO	20:40～21:25 ZUMBA® AKEMI	20:40～21:25 インターエアロ 赤崎由美子		・レッスンの定員数を減らしての 実施の為、レッスンのご予約は お1人様1レッスンとさせて いただきます。
21:00						・レッスン時間は45分以内の 実施となります。

エアロビクス系

格闘技系

筋力トレーニング

ダンス系

太極拳・気功系

リラクゼーション・調整系

その他のコンディショニング系

・ご参加の際には**マスクの着用が必要となります。**
(フェイス・マウスシールドやネックゲイター等も含む)

スパ&スポーツ ユア-北国分 特別アクアレッスンスケジュール 2020年6月16日(火)～

	火曜日						水曜日						木曜日						金曜日						土曜日						日曜日						
コース	25Mプール						25Mプール						25Mプール						25Mプール						25Mプール						25Mプール						コース
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	
9:00																																					9:00
10:00																																					10:00
11:00																																					11:00
12:00																																					12:00
13:00																																					13:00
14:00																																					14:00
15:00																																					15:00
16:00																																					16:00
17:00																																					17:00
18:00																																					18:00
19:00																																					19:00
20:00																																					20:00
21:00																																					21:00
22:00																																					22:00
	22:30まで						22:30まで						22:30まで						22:30まで						22:30まで						22:30まで						
	エアロビクス系						筋力トレーニング系						リラクゼーション・調整系																								

※ご利用コースは変更となる場合もございます。