

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9日(火)～6月14日(日)

	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 齊藤照代
10:00	10:25～11:10 ヨガ45 SHIHO			9:25～10:10 ヨガ45 絵里子	9:05～9:50 キッズスクール(ジュニアバレエ)	
11:00			11:05～11:50 エンジョイフラ45 ブアラレア酒井		10:10～10:50 ストレッチ40 AKEMI	
12:00	12:20～13:05 ストレッチ45 伊藤純子	12:20～12:50 ストレッチ30 会沢卓			11:00～11:45 ヨガ45 AKEMI	12:10～12:55 ヨガ45 舞
13:00		13:00～13:45 ストリートダンス45 会沢卓		13:20～14:05 骨盤エクササイズ45 村上靖和	12:10～12:55 ピラティス45 AKEMI	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	14:55～15:40 ピラティス45 石谷園実	14:20～14:50 ストレッチ30 村上靖和	13:20～14:05 エンジョイフラ45 ブアラレア酒井	
15:00	15:15～15:55 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			14:30～15:00 ボールエクササイズ30 菅野博美	・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。
16:00	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 (スマイル体育教室)	15:50～16:35 太極拳45 齊藤照代	15:10～15:40 ストレッチ30 菅野博美	・全てのレッスンご予約が 必要となります。
17:00	17:20～18:20 キッズスクール (空手)		17:20～18:20 キッズスクール (スマイル体育教室)	17:20～18:20 キッズスクール (空手)	15:50～16:35 ピラティス45 石谷園実	・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。
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	17:00～17:45 ヨガ45 坂井結美	・レッスン時間は45分以内の 実施となります。
19:00	19:40～20:25 エンジョイフラ45 ブアルアライ中野		19:40～20:25 ヨガ45 AKEMI			・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)
20:00		20:35～21:20 ヨガ45 SHIHO	20:35～21:20 ピラティス45 AKEMI			
21:00						
22:00						

スパ&スポーツ ユアー北国分 特別アクアレックススケジュール 2020年 6月9日(火)～6月14日(日)

	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					多目的プール	25Mプール					多目的プール	25Mプール					多目的プール	25Mプール					多目的プール	25Mプール					多目的プール	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 ★アクアピクス 渡邊綾	10:00
11:00																																					10:40~11:10 ★ウォーキング&ジョギング 橋場幸恵	11:00
12:00																																					11:20~11:50 ★アクアサーキット 橋場幸恵	12:00
13:00																																					12:05~12:35 ★パワーダンス 多賀久江	13:00
14:00																																					12:45~13:15 ★ジョイフロート 多賀久江	14:00
15:00																																					13:25~13:55 ★ウォーキング&ジョギング 多賀久江	15:00
16:00																																					15:35~16:05 アクアミット 稲葉みちる	16:00
17:00																																					16:15~16:45 アクアピクス 稲葉みちる	17:00
18:00																																						18:00
19:00																																						19:00
20:00																																					※ レッソンの定員は通常定員の 半数にしております。	20:00
21:00																																					※ ★の付いているレッスンは予約制と なります。	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													

※ご利用コースは変更となる場合もございます。