

スパ&スポーツ ユアーノ国分 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)	
10:00				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)	9:20~10:05 太極拳45 斎藤照代
11:00	10:25~11:10 ヨガ45 SHIHO		11:05~11:50 エンジョイフラ45 ピアラレア酒井		10:10~10:50 ストレッチ40 AKEMI	
12:00	12:20~13:05 ストレッチ45	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	伊藤純子	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		14:20~14:50 ストレッチ30 村上靖和	13:20~14:05 エンジョイフラ45 ピアラレア酒井	14:30~15:00 ボールエクササイズ30 菅野博美
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	14:55~15:40 ピラティス45 石谷園実		15:10~15:40 ストレッチ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)			15:50~16:35 太極拳45 斎藤照代	15:50~16:35 ピラティス45 石谷園実	• 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)		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 (スマイル体育教室)	17:00~17:45 ヨガ45 坂井結美	• 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		• 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 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	19:40~20:25 エンジョイフラ45 ブルアルアライ中野		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 ユアース 北国分 特別アクア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			
コース	25Mプール 1:2:3:4:5:6	多目的プール	25Mプール 1:2:3:4:5:6	多目的プール	25Mプール 1:2:3:4:5:6	多目的プール	25Mプール 1:2:3:4:5:6	多目的プール	コース
9:00									9:00
10:00				10:00 スクール				10:00 スクール	10:00 ★アクアピックス 渡邊綾
11:00									11:00 ★ウォーキング&ジョギング 橋場幸恵
12:00		12:00 ★肩・腰・膝ラク水中体操 菅野博美							12:00 ★アクアピックス 多賀久江
13:00		12:30~13:00 ★アクアピックス 菅野博美							13:00 ★ジョイフルト 立石正美
14:00		13:05~13:35 ★やさしいアクア 立石正美							14:00 ★ハイドロトーン(有料) 黒澤葉子
15:00		14:15~14:45 ★アクアピックス 神香							15:00 ★アクアピックス 黒澤葉子
16:00		15:00 スクール							15:35~16:05 アクアミット 稲葉みちる
17:00		16:00 スクール							16:15~16:45 アクアピックス 稲葉みちる
18:00		17:10 スクール							17:00
19:00		18:25 19:25							18:00
20:00		20:00~20:30 アクアピックス 木山拓郎							19:00
21:00		20:40~21:10 アクアミット 木山拓郎							20:00
22:00		22:30まで							21:00
									22:00

※ご利用コースは変更となる場合もございます。

※ レッスンの定員は通常定員の半数にしております。

※ ★の付いているレッスンは予約制となります。