

スパ&スポーツユアー習志野 特別スタジオレッスンスケジュール 2020年6月15日(月)～

	月曜日		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	休館日	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		
9:00						9:20～10:05 太極拳24式 関				9:25～9:45 ポールストレッチ (ソラコン・ペルコン)				9:15～10:30	9:00
10:00	9:50～10:35 ピラティス 吉村	10:00～10:45 ベーシックエアロ 竹内（礼）	10:00～10:45 STEP2 恒松		9:30～10:15 ヨガ 古川	10:20～11:05 骨盤E X 廣瀬		10:00～10:45 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E X 市原	9:30～10:15 健康体操 染谷	9:30～10:15 太極拳48式 小林	成人 空手教室	10:00	
11:00	11:00～11:45 バレトン® 竹内（礼）	11:00～11:45 ZUMBA® 芦川	11:05～11:50 シェイプエアロ 矢野	11:00～11:45 ルーシーダットン 舞	10:45～11:25 ローインパクトエアロ 鈴木（崇）				10:25～11:05 ボール＆ボールストレッチ	10:30～11:15 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	
12:00	12:00～12:45 ヨガ SHIHO	12:00～12:45 ボディメイク 竹内（淳）	12:15～13:00 骨盤E X 渡辺	12:05～12:50 エンジョイフラ ラアケア藤木	11:40～12:25 ボクシングエクササイズ 大場（珠）	11:45～12:30 バレトン® 竹内（礼）		11:15～11:55 ローインパクトエアロ 廣瀬	11:20～12:05 ボクシングエクササイズ 林	11:30～12:10 ローインパクトエアロ 野村	11:55～12:15 ポールストレッチ 市原	11:40～12:25 オリジナルSTEP 友吉	12:00～12:45 バレトン® 吉野	12:00	
13:00	13:15～14:00 太極拳48式 得字	13:05～13:50 健康体操 山崎	13:20～14:05 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	12:55～13:25 ポールストレッチ	13:00～13:45 ヨガ 尾関				12:30～13:10 STEP1 野村	12:30～13:15 ピラティス 市原	12:50～13:35 ヨガ 坂井	13:00～13:45 ZUMBA® 吉野	13:00	
14:00	14:30～15:15 骨盤E X 山崎	14:05～14:50 ヨガ 千葉	14:30～15:15 ZUMBA® 青木	14:30～15:15 やさしいバレエ サキ	13:40～14:25 太極拳初級 角守			13:15～13:45 はじめてエアロ 林	13:20～14:05 エンジョイフラ ブウヴァエアロハ鈴木	13:30～14:15 バレトン® 竹内（淳）		14:00～14:45 フリーダンス k i k k o !		14:00	
15:00		15:15～16:00 ダンス saori			14:50～15:35 ZUMBA® 青木			14:45～15:25 ローインパクトエアロ 藤牧	14:30～15:15 コアトレーニング＆ストレッチ 富山	14:40～15:25 インターエアロ 石井	14:40～15:25 パワーアップヨガ 藤好			15:00	
16:00	15:30～16:15 エンジョイフラ ブアラレア酒井		15:40～16:25 パワーアップヨガ Erika	15:40～16:10 ストレッチ サキ	15:50～16:35 ボディメイク 角館	15:50～16:20 ストレッチ 青木		15:40～16:25 健康体操 藤牧	15:30～16:15 バレエダンスEX 富山	15:50～16:35 ZUMBA® 芦川		15:30～16:15 シェイプエアロ 辻	15:30～16:15 ピラティス 香川	16:00	
17:00	17:00～19:45	キッズ 空手			16:50～17:20 ポールストレッチ 角館			16:40～17:25 太極拳24式 武石		16:50～17:35 ヨガ 山本	16:50～17:20 ストレッチ saori	16:30～17:15 STRONG by ZUMBA® MAKOTO	16:45～17:30 骨盤E X 香川	17:00	
18:00	キッズ ダンス		17:15～18:00 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		18:45～19:30 ヨガ 山本	18:00～18:45 ヨガ 渡辺	17:50～18:35 シェイプエアロ 皆川	17:35～18:20 ダンス saori				18:00
19:00		18:45～19:30 ヨガ 川名			19:10～19:55 ボディメイク 角館			19:10～19:55 骨盤E X 渡辺	19:00～20:00 キッズ ダンス	18:55～19:40 ピラティス 皆川				19:00	
20:00	19:50～20:20 ストレッチ MAKOTO	19:55～20:40 ベーシックエアロ 川名	19:25～20:10 オリジナルエアロ 友吉	19:55～20:35 ストレッチ 池口	20:10～20:55 ZUMBA® 赤崎	19:45～20:30 骨盤E X 辻		20:20～21:05 ZUMBA® 鈴木（貴）	20:10～21:40 キッズ ダンス			レッスン定員数 Aスタジオ 15名 Bスタジオ 10名		20:00	
21:00	20:35～21:20 ZUMBA® MAKOTO	20:55～21:40 ボクシングエクササイズ 栗原		20:50～21:35 ジャズヒップホップ 池口	21:10～21:55 インターエアロ 赤崎	20:45～21:30 バレエ 内藤								21:00	
22:00														22:00	

スパ&スポーツ ユアー習志野 特別アクアレッスンスケジュール 2020年6月15日(月)～

	月曜日								火曜日								水曜日								木曜日	金曜日								土曜日								日曜日															
	8	7	6	5	4	3	2	1	8	7	6	5	4	3	2	1		8	7	6	5	4	3	2	1	8	7	6	5	4	3	2	1	8	7	6	5	4	3	2	1																
9:00	歩行								歩行								歩行								休館日	歩行								歩行								歩行								歩行							
10																																																									
20																																																									
30																																																									
40																																																									
50	歩行								歩行								歩行								休館日	歩行								歩行								歩行								歩行							
10:00																																																									
10																																																									
20																																																									
30																																																									
40	歩行								歩行								歩行								休館日	歩行								歩行								歩行								歩行							
50																																																									
10:10																																																									
10																																																									
20																																																									
30	歩行								歩行								歩行								休館日	歩行								歩行								歩行								歩行							
40																																																									
50																																																									
11:00																																																									
10																																																									
20	歩行								歩行								歩行								休館日	歩行								歩行								歩行								歩行							
30																																																									
40																																																									
50																																																									
12:00																																																									
10	歩行								歩行								歩行								休館日	歩行								歩行								歩行								歩行							
20																																																									
30																																																									
40																																																									
50																																																									
13:00	歩行								歩行								歩行								休館日	歩行								歩行								歩行								歩行							
10																																																									
20																																																									
30																																																									
40																																																									
50	歩行								歩行								歩行								休館日	歩行								歩行								歩行								歩行							
14:00																																																									
10																																																									
20																																																									
30																																																									
40	歩行								歩行								歩行								休館日	歩行								歩行								歩行								歩行							
50																																																									
15:00																																																									
10																																																									
20																																																									
30	歩行								歩行								歩行								休館日	歩行								歩行								歩行								歩行							
40																																																									
50																																																									
16:00																																																									
10																																																									
20	歩行								歩行								歩行								休館日	歩行								歩行								歩行								歩行							
30																																																									
40																																																									
50																																																									
17:00																																																									
10	歩行								歩行								歩行								休館日	歩行								歩行								歩行								歩行							
20																																																									
30																																																									
40																																																									
50																																																									
18:00	歩行								歩行								歩行								休館日	歩行								歩行								歩行								歩行							
10																																																									
20																																																									
30																																																									
40																																																									
50	歩行								歩行								歩行								休館日	歩行								歩行								歩行								歩行							
19:00																																																									
10																																																									
20																																																									
30																																																									
40	歩行								歩行								歩行								休館日	歩行								歩行								歩行								歩行							
50																																																									
20:00																																																									
10																																																									
20																																																									
30	歩行								歩行								歩行								休館日	歩行								歩行								歩行								歩行							
40																																																									
50																																																									
21:00																																																									
10																																																									
20	歩行								歩行								歩行								休館日	歩行								歩行								歩行								歩行							
30																																																									
40																																																									
50																																																									
22:00																																																									
10	歩行								歩行								歩行								休館日	歩行								歩行								歩行								歩行							
20																																																									
30																																																									
40																																																									
50																																																									
23:00	歩行								歩行								歩行								休館日	歩行								歩行								歩行								歩行							
10																																																									
20																																																									
30																																																									
40																																																									
50	歩行								歩行								歩行								休館日	歩行								歩行								歩行								歩行							
24:00																																																									
10																																																									
20																																																									
30																																																									
40	歩行								歩行								歩行								休館日	歩行								歩行								歩行								歩行							
50																																																									
25:00																																																									
10																																																									
20																																																									
30	歩行								歩行								歩行								休館日	歩行								歩行								歩行								歩行							
40																																																									
50																																																									
26:00																																																									
10																																																									
20	歩行								歩行								歩行								休館日	歩行								歩行								歩行								歩行							
30																																																									
40																																																									
50																																																									
27:00																																																									
10	歩行								歩行								歩行								休館日	歩行								歩行								歩行								歩行							
20																																																									
30																																																									
40																																																									
50																																																									
28:00	歩行								歩行								歩行								休館日	歩行								歩行								歩行								歩行							
10																																																									
20																																																									
30																																																									
40																																																									
50	歩行								歩行								歩行								休館日	歩行								歩行								歩行								歩行							
29:00																																																									
10																																																									
20																																																									
30																																																									
40	歩行								歩行								歩行								休館日	歩行								歩行								歩行								歩行							
50																																																									
30:00																																																									
10																																																									
20																																																									
30	歩行								歩行								歩行								休館日	歩行								歩行								歩行								歩行							
40																																																									
50																																																									
31:00																																																									
10																																																									
20	歩行								歩行								歩行								休館日	歩行								歩行								歩行								歩行							
30																																																									
40																																																									
50																																																									
32:00																																																									
10	歩行								歩行								歩行								休館日	歩行								歩行								歩行								歩行							
20																																																									
30																																																									
40																																																									
50																																																									
33:00	歩行								歩行								歩行								休館日	歩行								歩行								歩行								歩行							
10																																																									
20																																																									
30																																																									
40																																																									
50	歩行								歩行								歩行								休館日	歩行								歩行								歩行								歩行							
34:00																																																									
10																																																									
20																																																									
30																																																									
40	歩行								歩行								歩行								休館日	歩行								歩行								歩行								歩行							
50																																																									
35:00																																																									
10																																																									
20																																																									
30	歩行								歩行								歩行								休館日	歩行								歩行								歩行								歩行							
40																																																									
50																																																									
36:00																																																									
10																																																									
20	歩行								歩行								歩行								休館日	歩行								歩行								歩行								歩行							
30																																																									
40																																																									
50																																																									
37:00																																																									
10	歩行								歩行								歩行								休館日	歩行								歩行								歩行								歩行							
20																																																									
30																																																									
40																																																									
50																																																									
38:00	歩行								歩行								歩行								休館日	歩行								歩行								歩行								歩行							
10																																																									
20																																																									
30																																																									
40																																																									
50	歩行								歩行								歩行								休館日	歩行								歩行								歩行								歩行							
39:00																																																									
10																																																									
20																																																									
30																																																									
40	歩行								歩行								歩行								休館日	歩行								歩行								歩行								歩行							
50																																																									
40:00																																																									
10																																																									
20																																																									
30	歩行								歩行								歩行								休館日	歩行								歩行								歩行								歩行							
40																																																									
50																																																									
41:00																																																									
10																																																									
20	歩行								歩行								歩行								休館日	歩行								歩行								歩行								歩行							
30																																																									
40																																																									
50																																																									
42:00																																																									
10	歩行								歩行								歩行								休館日	歩行								歩行								歩行								歩行							
20																																																									
30																																																									
40																																																									
50																																																									
43:00	歩行								歩行								歩行								休館日	歩行								歩行								歩行								歩行							
10																																																									
20																																																									
30																																																									
40																																																									
50	歩行								歩行								歩行								休館日	歩行								歩行								歩行								歩行							
44:00																																																									
10																																																									
20																																																									
30																																																									
40	歩行								歩行								歩行								休館日	歩行								歩行								歩行								歩行							
50																																																									
45:00																																																									
10																																																									
20																																																									
30	歩行								歩行								歩行								休館日	歩行								歩行								歩行								歩行							
40																																																									
50																																																									
46:00																																																									
10																																																									
20	歩行								歩行								歩行								休館日	歩行								歩行								歩行								歩行							
30																																																									
40																																																									
50																																																									
47:00																																																									
10	歩行								歩行								歩行								休館日	歩行								歩行								歩行								歩行							
20																																																									
30																																																									
40																																																									
50																																																									
48:00	歩行								歩行								歩行								休館日	歩行								歩行								歩行								歩行							
10																																																									
20																																																									
30																																																									
40																																																									
50	歩行								歩行								歩行								休館日	歩行								歩行								歩行								歩行							
49:00																																																									
10																																																									
20																																																									
30																																																									
40	歩行								歩行								歩行								休館日	歩行								歩行								歩行								歩行							
50																																																									
50:00																																																									
10																																																									
20																																																									
30	歩行								歩行								歩行								休館日	歩行								歩行								歩行								歩行							
40																																																									
50																																																									
51:00																																																									
10																																																									
20	歩行								歩行								歩行								休館日	歩行								歩行								歩行								歩行							
30																																																									
40																																																									
50																																																									
52:00																																																									
10	歩行								歩行								歩行								休館日	歩行								歩行								歩行								歩行							
20																																																									
30																																																									
40																																																									
50																																																									
53:00	歩行								歩行								歩行								休館日	歩行								歩行								歩行								歩行							
10																																																									
20																																																									
30																																																									
40																																																									
50	歩行								歩行								歩行								休館日	歩行								歩行								歩行								歩行							
54:00																																																									
10																																																									
20																																																									
30																																																									
40	歩行								歩行								歩行								休館日	歩行								歩行								歩行								歩行							
50																																																									
55:00																																																									
10																																																									
20																																																									
30	歩行								歩行								歩行								休館日	歩行								歩行								歩行								歩行							
40																																																									
50																																																									
56:00																																																									
10																																																									
20	歩行								歩行								歩行								休館日	歩行								歩行								歩行								歩行							
30																																																									
40																																																									
50																																																									
57:00																																																									
10	歩行								歩行								歩行								休館日	歩行								歩行								歩行								歩行							
20																																																									
30																																																									
40																																																									
50																																																									
58:00	歩行								歩行								歩行								休館日	歩行								歩行								歩行								歩行							
10																																																									
20																																																									
30																																																									
40																																																									
50	歩行								歩行								歩行								休館日	歩行								歩行								歩行								歩行							
59:00																																																									
10																																																									
20																																																									
30																																																									
40	歩行								歩行								歩行								休館日	歩行								歩行								歩行								歩行							
50																																																									
60:00																																																									
10																																																									
20																																																									
30	歩行								歩行								歩行								休館日	歩行								歩行								歩行								歩行							
40																																																									
50																																																									
61:00																																																									
10																																																									
20	歩行								歩行								歩行								休館日	歩行								歩行								歩行								歩行							
30																																																									
40																																																									
50																																																									
62:00																																																									
10	歩行								歩行								歩行								休館日	歩行								歩行								歩行								歩行							
20																																																									
30																																																									
40																																																									
50																																																									
63:00	歩行								歩行								歩行								休館日	歩行								歩行								歩行								歩行							
10																																																									
20																																																									
30																																																									
40																																																									
50	歩行								歩行								歩行								休館日	歩行								歩行								歩行								歩行							
64:00																																																									
10																																																									
20																																																									
30																																																									
40	歩行								歩行								歩行								休館日	歩行								歩行								歩行								歩行							
50																																																									
65:00																																																									
10																																																									
20																																																									
30	歩行								歩行								歩行								休館日	歩行								歩行								歩行								歩行							
40																																																									
50																																																									
66:00																																																									
10																																																									
20	歩行								歩行								歩行								休館日	歩行								歩行								歩行								歩行							
30																																																									
40																																																									
50																																																									
67:00																																																									
10	歩行								歩行								歩行								休館日	歩行								歩行								歩行								歩行							
20																																																									
30																																																									
40																																																									
50																																																									
68:00	歩行								歩行								歩行								休館日																																

◎各アクアレッション開始5分前よりコースセッティングを開始させていただきます。

◎ご利用コースは変更となる場合がございます。コース案内をご確認ください。