

スパ&スポーツユア-習志野 特別スタジオレッスンスケジュール 2020年6月8日(月)~6月14日(日)

	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		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							休 館 日							9:00	
					9:30~10:15 ヨガ 古川	9:20~10:05 太極拳24式		9:25~9:45 ポールストレッチ (ソラコン・ベルコン)		9:30~10:15 健康体操 染谷			9:30~10:15 太極拳48式 小林		
10:00	9:50~10:35 ピラティス 吉村							10:00~10:10 ラジオ体操							10:00
11:00	11:00~11:45 バレトン® 竹内(礼)							10:20~11:05 骨盤EX 廣瀬							11:00
12:00	12:00~12:45 ヨガ SHIHO	12:00~12:45 ピラティス 竹内(淳)	12:05~13:50 エンジョイフラ ラアケア藤木		11:45~12:30 バレトン® 竹内(礼)					10:30~11:15 ポールEX 市原	10:30~11:30 キッズ 体育教室				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			12:55~13:25 ポールストレッチ					11:55~12:15 ポールストレッチ 市原			12:50~13:35 ヨガ 坂井		13:00
14:00	14:30~15:15 骨盤EX 山崎	14:05~14:50 ヨガ 千葉			13:40~14:25 太極拳初級 角守					12:20~13:05 ピラティス 市原			14:00~14:45 フリーダンス kikko!		14:00
15:00	15:30~16:15 エンジョイフラ ブアラレア酒井	15:15~16:00 ダンス saori								13:20~14:05 エンジョイフラ ブウヴァイアロハ鈴木			15:30~16:15 ピラティス 香川		15:00
16:00										14:30~15:15 ヨガ 藤牧	14:30~15:15 コアトレーニング&ストレッチ 富山				16:00
17:00										15:40~16:25 健康体操 藤牧	15:30~16:15 バレエダンスEX 富山				17:00
18:00										16:40~17:25 太極拳24式 武石					18:00
19:00	18:45~19:30 ヨガ 川名									18:00~18:45 ヨガ 渡辺	16:50~17:35 ヨガ 山本	16:50~17:20 ストレッチ saori	16:45~17:30 骨盤EX 香川		19:00
20:00										19:10~19:55 骨盤EX 渡辺	17:35~18:20 ダンス saori				20:00
21:00											18:55~19:40 ピラティス 皆川				21:00
22:00															22:00
												レッスン定員数 Aスタジオ 15名 Bスタジオ 10名			

	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	8	7	6	5	4	3	2	1	8	7	6	5	4	3	2
9:00	歩行								歩行								歩行									歩行								歩行																						
10:00	歩行								歩行								歩行									歩行								歩行																						
10:10	●9:45~10:15 ウォーキング&ストレッチ 大場(美)																									●9:45~10:15 ウォーキング&ストレッチ 藤野																														
10:20	歩行								歩行								歩行									歩行								歩行																						
10:30	歩行								歩行								歩行									歩行								歩行																						
10:40	歩行								歩行								歩行									歩行								歩行																						
10:50	歩行								歩行								歩行									歩行								歩行																						
11:00	歩行								歩行								歩行									歩行								歩行																						
11:10	歩行								歩行								歩行									歩行								歩行																						
11:20	歩行								歩行								歩行									歩行								歩行																						
11:30	歩行								歩行								歩行									歩行								歩行																						
11:40	歩行								歩行								歩行									歩行								歩行																						
11:50	歩行								歩行								歩行									歩行								歩行																						
12:00	歩行								歩行								歩行									歩行								歩行																						
12:10	歩行								歩行								歩行									歩行								歩行																						
12:20	歩行								歩行								歩行									歩行								歩行																						
12:30	歩行								歩行								歩行									歩行								歩行																						
12:40	歩行								歩行								歩行									歩行								歩行																						
12:50	歩行								歩行								歩行									歩行								歩行																						
13:00	歩行								歩行								歩行									歩行								歩行																						
13:10	歩行								歩行								歩行									歩行								歩行																						
13:20	歩行								歩行								歩行									歩行								歩行																						
13:30	歩行								歩行								歩行									歩行								歩行																						
13:40	歩行								歩行								歩行									歩行								歩行																						
13:50	歩行								歩行								歩行									歩行								歩行																						
14:00	歩行								歩行								歩行									歩行								歩行																						
14:10	歩行								歩行								歩行									歩行								歩行																						
14:20	歩行								歩行								歩行									歩行								歩行																						
14:30	歩行								歩行								歩行									歩行								歩行																						
14:40	歩行								歩行								歩行									歩行								歩行																						
14:50	歩行								歩行								歩行									歩行								歩行																						
15:00	歩行								歩行								歩行									歩行								歩行																						
15:10	歩行								歩行								歩行									歩行								歩行																						
15:20	歩行								歩行								歩行									歩行								歩行																						
15:30	歩行								歩行								歩行									歩行								歩行																						
15:40	歩行								歩行								歩行									歩行								歩行																						
15:50	歩行								歩行								歩行									歩行								歩行																						
16:00	歩行								歩行								歩行									歩行								歩行																						
16:10	歩行								歩行								歩行									歩行								歩行																						
16:20	歩行								歩行								歩行									歩行								歩行																						
16:30	歩行								歩行								歩行									歩行								歩行																						
16:40	歩行								歩行								歩行									歩行								歩行																						
16:50	歩行								歩行								歩行									歩行								歩行																						
17:00	歩行								歩行								歩行									歩行								歩行																						
17:10	歩行								歩行								歩行									歩行								歩行																						
17:20	歩行								歩行								歩行									歩行								歩行																						
17:30	歩行								歩行								歩行									歩行								歩行																						
17:40	歩行								歩行								歩行									歩行								歩行																						
17:50	歩行								歩行								歩行									歩行								歩行																						
18:00	歩行								歩行								歩行									歩行								歩行																						
18:10	歩行								歩行								歩行									歩行								歩行																						
18:20	歩行								歩行								歩行									歩行								歩行																						
18:30	歩行								歩行								歩行									歩行								歩行																						
18:40	歩行								歩行								歩行									歩行								歩行																						
18:50	歩行								歩行								歩行									歩行								歩行																						
19:00	歩行								歩行								歩行									歩行								歩行																						
19:10	歩行								歩行								歩行									歩行								歩行																						
19:20	歩行								歩行								歩行									歩行								歩行																						
19:30	歩行								歩行								歩行									歩行								歩行																						
19:40	歩行								歩行								歩行									歩行								歩行																						
19:50	歩行								歩行								歩行									歩行								歩行																						
20:00	歩行								歩行								歩行									歩行								歩行																						
20:10	歩行								歩行								歩行									歩行								歩行																						
20:20	歩行								歩行								歩行									歩行								歩行																						
20:30	歩行								歩行								歩行									歩行								歩行																						
20:40	歩行								歩行								歩行									歩行								歩行																						
20:50	歩行								歩行								歩行									歩行								歩行																						
21:00	歩行								歩行								歩行									歩行								歩行																						
21:10	歩行								歩行								歩行									歩行								歩行																						
21:20	歩行								歩行								歩行									歩行								歩行																						
21:30	歩行								歩行								歩行									歩行								歩行																						
21:40	歩行								歩行								歩行									歩行								歩行																						
21:50	歩行								歩行								歩行									歩行								歩行																						
22:00	歩行								歩行								歩行									歩行								歩行																						
22:10	歩行								歩行								歩行									歩行								歩行																						
22:20	歩行								歩行								歩行									歩行								歩行																						
22:30	歩行								歩行								歩行									歩行								歩行																						

休館日

●9:45~10:15  
ウォーキング&ストレッチ  
大場(美)

★12:45~13:15  
アクアピクス  
場

13:25~13:55  
ウォーキング&ジョギング  
場

ワンポイント  
スタッフ

★12:45~13:15  
アクアピクス  
黒澤

13:20  
~  
13:50

●10:00~10:30  
はじめてアクア  
田沼

10:40~11:10  
アクアFit  
田沼

★12:30~13:00  
アクアミット  
三笠

※13:10~13:40  
お腹引き締めアクア  
三笠

第1週  
アクアヌードル  
第2週  
アクアZUMBA®  
第3週  
アクアFit  
第4週  
アクアブートキャンプ  
第5週  
アクアピクス

★20:40~21:10  
エンジョイアクア  
田沼

●9:45~10:15  
ウォーキング&ストレッチ  
藤野

★12:40~13:10  
やさしいアクア  
三笠

※13:20~13:50  
アクアヌードル  
三笠

ワンポイント  
スタッフ

12:35  
~  
13:05

★13:10~13:40  
アクアピクス  
場

※13:50~14:20  
お腹引き締めアクア  
場

1, 3, 5週 豊田

※10:50~11:20  
ウォーキング&ストレッチ

11:30~12:00  
アクアピクス

※10:50~11:20  
パワーウォーキング

11:30~12:00  
パワーダンス

2, 4週 多賀

定員について  
通常定員の半数に  
しております。