

スパ&スポーツ ユア-我孫子 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	
	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ		第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ
9:00			9:15~10:00 バレトン® ERIKO	9:15~10:00 太極拳24式 武藤 安希恵	9:20~10:05 ヨガ45 坂井 結美		9:15~9:45 ボールストレッチ(バランスボール) 高野 繭美	9:20~10:05 太極拳24式 角守 夕佳		9:20~10:05 ピラティス45 峯岸 明美		9:40~10:25 太極拳48式 山口 すみれ	
10:00	9:30~10:15 ヨガ45 磯野 みずき		10:30~11:15 骨盤エクササイズ 辻 美江	10:25~11:10 陳式太極拳 吉野 天人		10:00~10:45 ストレッチ 高野 繭美	10:20~11:05 気功 角守 夕佳		10:30~11:15 骨盤エクササイズ 酒井 澄恵		10:50~11:35 太極拳24式 山口 すみれ	10:50~11:35 ラテンダンス(サルサ) 小松 知子	
11:00	10:40~11:25 骨盤エクササイズ 宮野 昭子	11:00~11:45 ジャズダンス choco		11:35~12:05 ボールエクササイズ (スモールボール) 辻 美江	12:05~12:50 バレエ 内藤 洋子	11:05~11:50 ピラティス (マットサイエンス) 高野 繭美	12:05~12:50 ダンス 初中級 (HIPHOPジャズ) saori	12:05~12:50 エンジョイフラ カレイハノ 狩野		11:30~12:15 ヨガ45 酒井 澄恵		11:50~12:35 ヨガ45 KANAE	11:50~12:20 ストレッチ 小松 知子
12:00	11:40~12:25 ヨガ45 宮野 昭子	12:15~12:45 ストレッチ choco	12:35~13:20 ヨガ45 細谷 香苗		13:10~13:55 ダンス 中級 (HIPHOPジャズ) saori	12:10~12:55 ダンス 初中級 (HIPHOPジャズ) saori	13:10~13:55 太極舞 瀬川 元弘	13:10~13:55 バレエ 新井 利江		12:45~13:30 ボールエクササイズ kiyomi		13:05~13:35 週替わりレッスン KANAE	
13:00	12:40~13:20 バランスコーディネーション 川名 絵里子	13:30~14:15 ヨガ45 川名 絵里子	14:30~15:15 太極舞 瀬川 元弘	14:50~15:10 ポールストレッチ 片岡 美知子	14:35~15:20 ピラティス45 石谷 園実	13:30~14:15 ヨガ45 小松 知子	15:35~16:20 ヨガ45 山本 麻子	14:25~15:10 ストレッチ 瀬川 元弘		13:45~14:30 バレトン® 伊藤 麻由		15:30~16:15 ジャズダンス 井上 牧恵	
14:00	13:35~14:20 エンジョイフラ ブアクーレア三浦	14:30~15:15 太極舞 瀬川 元弘		16:30~17:15 バレエダンス エクササイズ 富山 真希		16:30~18:30 キッズスクール (体育教室)		16:30~18:30 キッズスクール (バレエ教室)		14:50~15:10 ストレッチ 伊藤 麻由		17:00~17:45 パワーアップヨガ45 岸見 香里	
15:00	14:45~15:30 骨盤エクササイズ (アロマ) KANAE		18:00~18:45 ストレッチ(アロマ) 伊藤 純子		19:00~19:45 ピラティス45 峯岸 明美	19:00~19:45 ピラティス AKEMI	18:15~19:00 太極拳24式 坂上 浩子	19:40~20:10 骨盤エクササイズ 酒井 澄恵		17:25~18:10 シアターダンス 芝田 美花			
16:00	15:55~16:40 バレトン® KANAE				20:00~20:45 ヨガ45 AKEMI	20:05~20:45 ストレッチ40 小松 知子	20:30~21:15 パワーアップ ヨガ45 酒井 澄恵						
17:00					21:00~21:45 ヨガ45 小松 知子								
18:00	18:30~19:15 バレエ 内藤 洋子												
19:00	19:45~20:30 ピラティス AKEMI												
20:00	20:55~21:40 ヨガ45 AKEMI												
21:00													
22:00													

休館日

1・3・5週目
バレトン®
2・4週目
骨盤エクササイズ

●定員数

第1スタジオ 15名
第2スタジオ 10名

