

スパ&スポーツ ユアー蕨 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	金曜日		土曜日		日曜日	
	1スタジオ	2スタジオ	1スタジオ	2スタジオ	1スタジオ	2スタジオ		1スタジオ	金曜日	1スタジオ	2スタジオ	1スタジオ	2スタジオ
9:00			9：15～10：00 ピラティス 今井 沙那恵	9：30～10：15 ホットリンパ エクササイズ45 新田 麻樹							9：30～10：00 ホットストレッチ30 田丸 めぐみ		
10:00	10：20～11：05 背骨コンディショニング®		10：25～10：55 ストレッチ 相沢 典代	10：45～11：30 ホットヨガ45 中村 美保	10：50～11：35	10：00～10：45 ホットピラティス45 今井 沙那恵			10：00～10：45 ホットピラティス45 富樫 泰子		10：15～11：00 ホットヨガ45 田丸 めぐみ	10：00～10：45 マットエクササイズ 田中 絵梨	10：00～10：30 ホットストレッチ30 川名 絵里子
11:00	米村 和枝 ★フェイスタオルをご用意ください	11：10～11：40 ホットストレッチ30 東郷 邦恵	11：10～11：55 骨盤エクササイズ 相沢 典代	ホットヨガ45 中村 美保	ヨガ 青木 薫	11：00～11：30 ホットストレッチ30 今井 沙那恵		10：55～11：35 ストレッチ 中村 勝美	11：10～11：55 ホットヨガ45 富樫 泰子	11：10～11：55 ストレッチ&マットEX 富沢 理恵	11：30～12：15 ホットヨガ45 大須賀 晴恵	11：00～11：45 バレエ 田中 絵梨	10：45～11：30 ホットヨガ45 川名 絵里子
12:00	11：30～12：15 背骨コンディショニング®	11：55～12：40 ホットヨガ45 東郷 邦恵	12：10～12：55 トータルボディメンテナンス 相沢 典代	12：00～12：45 ホットピラティス45 はるか		12：15～13：00 ホット骨盤 エクササイズ45 山内るみ子		11：50～12：30 けいらくストレッチ 中村 勝美	12：15～13：00 ホットリンパ エクササイズ45 新田 麻樹				12：10～12：40 ホットストレッチ30 田中 絵梨
13:00					13：00～13：45						12：45～13：30 ホットストレッチ45 SHIHO		12：10～12：40 ホットストレッチ30 田中 絵梨
	13：30～14：15		14：10～14：55	13：00～13：30 ホットストレッチ30 川名 絵里子	エンジョイ・フラ アノラニ林	13：30～14：15 ホットピラティス45 青木 薫		13：55～14：40 リンバストレッチ 新田 麻樹			13：45～14：30 ホットヨガ45 SHIHO		13：00～13：45 ホットヨガ45 葉山 啓子
14:00	ヨガ 三好 裕		ヨガ 海上 玲子	13：45～14：30 ホットヨガ45 川名 絵里子		14：45～15：30 ホットヨガ45 三好 裕		14：55～15：40 エンジョイ・フラ ラアケア藤木		14：40～15：25 ピラティス 青木 薫		14：20～15：05 HIP HOP SINGO	14：20～15：05 ホット骨盤エクササイズ45 葉山 啓子
15:00		15：00～15：30 ホットストレッチ30 小高 由里子	15：10～15：55 背骨コンディショニング®	15：00～15：45 DANCE choco				15：55～16：40 Dance saori					15：20～16：05 ホットヨガ45 土居 朋代
16:00		15：45～16：30 ホットヨガ45 小高 由里子	米村 和枝 ★フェイスタオルをご用意ください							15：50～16：20 Jazz Exercise I 富山 真希	15：40～16：40 体育教室 年中～小6		16：35～17：20 ホットストレッチ45 土居 朋代
17:00				16：40～17：40 空手教室 年長～小学生	16：45～17：30 太極拳 中野 賢一	17：50～18：50 空手教室 年長～小学生				16：35～17：20 Jazz Dance（初級） 富山 真希			17：45～18：30 ホット陰ヨガ45 中村 美保
18:00					18：00～19：30 太極拳 スクール（有料） 中野 賢一					17：35～18：20 ヨガ 岸見 香里		18：30～19：15 ポールストレッチ 橋本 南	
19:00	19：10～19：55 Jazz ExerciseⅡ 富山 真希			19：00～19：30 ホットストレッチ30 YUMIKO					19：10～19：55 ホットカキラ45 GOTO		18：50～19：35 ホットヨガ45 岸見 香里		
20:00	20：10～20：55 Jazz Dance（中級） 富山 真希	19：45～20：30 ホットボールピラティス45 君嶋 瑠里		20：00～20：45 ホットヨガ45 YUMIKO		19：45～20：15 ホットストレッチ30 土居 朋代			20：25～21：10 ホットルーシーダットン45 川上 友信			●定員数 第1スタジオ 15 第2スタジオ 10	
21:00		20：45～21：30 ホットヨガ45 君嶋 瑠里	21：05～21：50 ジャズダンス 栗田 真希			20：30～21：15 ホットヨガ45 土居 朋代							
22:00													

休館日

