

スパ&スポーツユア-南流山 スタジオレッスンスケジュール

2022年7月3日～(5月17日現在)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
9:00			休館日	9:15~10:00 太極拳 武藤	9:30~10:15 ホットタイ式ヨガ 林	9:15~10:00 太極拳 麻生	9:15~10:00 太極舞 瀬川	9:00
10:00	10:00~10:45 ホットピラティス はるか	9:45~10:30 骨盤エクササイズ 村橋		10:25~11:10 骨盤エクササイズ 上田	10:30~11:15 ホットストレッチ 林	10:10~10:55 ヨガ 森	10:15~11:00 ZUMBA® MAKOTO	10:00
11:00	11:00~11:45 ホットヨガ 中野	10:45~11:30 エンジョイボクシング YAYOI		11:35~12:20 ヨガ まほ	11:35~12:20 ホット骨盤エクササイズ 酒井	11:10~11:40 はじめてエアロ 飯塚		11:00
12:00	12:00~12:45 ホットピラティス 大関	11:45~12:30 ボディメイク 橋場		12:35~13:15 ローインパクトエアロ 竹内	12:35~13:20 ホットヨガ 酒井	11:55~12:40 シェイプエアロ 飯塚	12:00~12:45 ホットフローピラティス HIROMI	12:00
13:00	13:00~13:45 ホットヨガ 大関	12:45~13:30 ZUMBA® 熊田		13:30~14:00 バレトン® 竹内		12:55~13:40 ダンス saori	13:00~13:45 ホットピラティス HIROMI	13:00
14:00	14:30~15:15 ZUMBA® KAORI	14:00~14:45 ヨガ 古川		14:30~15:15 エンジョイフラ カレイハノ狩野	14:20~15:05 エンジョイフラ ホークーパア江藤	13:55~14:40 ピラティス Myu	14:30~15:15 バレトン® 伊藤	14:00
15:00	15:30~16:15 ピラティス 高木	15:00~15:30 ストレッチ mamiko			15:20~16:05 ZUMBA® 鈴木(貴)	14:55~15:40 ヨガ かおる	15:30~16:15 骨盤エクササイズ 渡邊	15:00
16:00	16:30~17:15 シェイプエアロ 鈴木(崇)	15:45~16:30 ダンス mamiko		16:00~16:45 ピラティス NAO		15:55~16:35 キックボクシングエクササイズ かおる	16:30~17:15 ヨガ(アロマ) 渡邊	16:00
17:00						17:25~18:10 ホットカキラ® GOTO	17:30~18:00 POWER® 藤田	17:00
18:00						18:30~19:15 ホットピラティス NAO	18:15~19:00 FIGHT DO® 藤田	18:00
19:00	18:50~19:35 ベーシックエアロ 新垣			19:00~19:45 ボディメイク 橋場	19:30~20:15 ホットヨガ MIKI	19:30~20:15 ホットヨガ NAO	20:00閉館	19:00
20:00	19:50~20:20 ボディメイク 新垣	20:00~20:45 ホットピラティス HIROYUKI		20:00~20:45 バレエ 田中	20:30~21:15 ホットピラティス 山田			20:00
21:00	20:35~21:20 ZUMBA® SHIZUE	21:00~21:45 ホット骨盤エクササイズ HIROYUKI		21:00~21:45 ヨガ mamiko				21:00
22:00 23:00	閉館	閉館			閉館		22:00閉館	22:00 23:00

ヨガ
ダンス系
エアロビクス系
リラクゼーション
調整系
太極拳・気功
筋力トレーニング系
格闘技系

・・・赤枠内はホットプログラムのレッスンです
 ※ レッソンはすべて予約制となります。(WEB予約検討中となります。)

※現段階で決定しているスタジオレッスンとなります。今後、追加・変更となる場合は、その都度最新版をご案内いたします。

※アクアレッスンにつきましては、決まり次第ご案内いたします。