スパ&スポーツユアー南流山　スタジオレッスンスケジュール

2023年4月1日～

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00		9:45～10:30 骨盤エクササイズ 村橋	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
10:00	10:00～10:45 ホットピラティス はるか	10:45～11:30 エンジョイボクシング YAYOI		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® DEE
11:00	11:00～11：45 ホットヨガ 中野	11:45～12:30 ボディメイク 橋場		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 11:55～12:40 シェイプエアロ 飯塚	
12:00	12:00～12:45 ホットピラティス 大関	12:45～13:30 ZUMBA® 熊田		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	12:55～13:40 ダンス saori	12:00～12:45 ホットフローピラティス HIROMI
13:00	13:00～13:45 ホットヨガ 大関			13:30～14:00 バレトン® 竹内		13:55～14:40 ピラティス Myu	13:00～13:45 ホットピラティス HIROMI
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	☆ 14:55～15:40 ヨガ ひとみ	☆ 14:30～15:15 バレトン® ATSUKO
15:00	15:30～16:15 ピラティス 高木	☆ 15:00～15:30 ストレッチ　松本 ☆ 15:45～16:30 ジャズダンス 松本		☆ 15:30～16:15 ピラティス Myu	15:20～16:05 ZUMBA® 鈴木（貴）	☆ 15:55～16:40 ボクシングエクササイズ ひとみ	15:30～16:15 骨盤エクササイズ 渡邊
16:00	16:30～17:15 シェイプエアロ 鈴木（崇）						16:30～17:15 ヨガ（アロマ） 渡邊
17:00						17:30～18:15 ホットカキラ® GOTO	17:30～18:00 POWER® RADICAL FITNESS 藤田
18:00	18:50～19:35 ベーシックエアロ 新垣					☆ 18:35～19:20 ホット骨盤エクササイズ 1・3・5週　横溝 2・4週　渡邊	18:15～19:00 FIGHT　DO® RADICAL FITNESS 藤田
19:00	19:50～20:20 ボディメイク　新垣			19:00～19:45 ボディメイク 橋場	19:30～20:15 ホットヨガ MIKI	☆ 19:35～20:20 ホットヨガ 1・3・5週　横溝 2・4週　渡邊	
20:00	20:35～21:20 ZUMBA® SHIZUE	20:00～20:45 ホットピラティス HIROYUKI		☆ 20:00～20:45 バレエ 内藤	20:30～21:15 ホットピラティス 山田		20:00閉館
21:00		21:00～21:45 ホット骨盤エクササイズ HIROYUKI		21:00～21:45 ヨガ mamiko			
22:00						22:00閉館	
23:00	閉館	閉館		閉館	閉館		

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

（赤枠）・・・　赤枠内はホットプログラムのレッスンです

☆・・・　時間・内容・担当のいずれかに変更があります

※　レッスンはすべて予約制となります。

※　毎月２５日に翌月スケジュールのWEB予約が開始となります。（25枠）

※　当日予約は、レッスン開始30分前よりフロントにてチップを配布いたします。（５枠）