

# スパ&スポーツユアー南流山 ゴールデンウィーク専用スタジオレッスンスケジュール

	4月29日(土・祝)	30日(日)	5月1日(月)	2日(火)	3日(水・祝)	4日(木・祝)	5日(金・祝)	
9:00	9:15~10:00 太極拳 麻生	9:15~10:00 太極舞 瀬川				9:15~10:00 太極拳 武藤	9:30~10:15 ホットタイ式ヨガ 林	9:00
10:00	10:10~10:55 ヨガ 森	10:15~11:00 ZUMBA® DEE	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		10:30~11:15 ヨガ 上田	10:30~11:15 ホットストレッチ 林	10:00
11:00	11:10~11:40 はじめてエアロ 飯塚		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				11:00
12:00	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	12:00~12:45 ホットピラティス 大関	11:45~12:30 ボディメイク 橋場	11:30~12:15 ボディメイク 上田	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	12:00
13:00	12:55~13:40 ダンス saori	13:00~13:45 ホットピラティス HIROMI	13:00~13:45 ホットヨガ 大関	12:45~13:30 ZUMBA® 熊田	12:30~13:15 カキラ® GOTO	12:35~13:15 ローインパクトエアロ 野村	12:35~13:20 ホットヨガ 酒井	13:00
14:00	13:55~14:40 ピラティス Myu	14:30~15:15 バレトン® ATSUKO	14:30~15:15 ZUMBA® KAORI	14:00~14:45 ヨガ 古川	13:55~14:40 POWER® RADICAL FITNESS 藤田	13:30~14:00 はじめてエアロ 野村	14:20~15:05 エンジョイフラ ホークーバア江藤	14:00
15:00	14:55~15:40 ヨガ ひとみ	15:30~16:15 骨盤エクササイズ 渡邊	15:30~16:15 ピラティス 高木	15:00~15:30 ストレッチ 松本	15:00~15:45 FIGHT DO® RADICAL FITNESS 藤田	14:30~15:15 エンジョイフラ カレイハノ狩野		15:00
16:00	15:55~16:40 ボクシングエクササイズ ひとみ	16:30~17:15 ヨガ(アロマ) 渡邊	16:30~17:15 シェイプエアロ 鈴木(崇)	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)	16:00
17:00					16:45~17:30 ホットピラティス HIROYUKI			17:00
18:00		17:30~18:00 POWER® RADICAL FITNESS 藤田			17:45~18:30 ホット骨盤エクササイズ HIROYUKI			18:00
19:00		18:15~19:00 FIGHT DO® RADICAL FITNESS 藤田	18:50~19:35 ベーシックエアロ 新垣					19:00
20:00	20:00閉館	20:00閉館	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閉館	20:00閉館	20:00閉館	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
22:00 23:00			閉館	閉館				22:00 23:00

ヨガ
ダンス系
エアロビクス系
リラクゼーション系
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。
- ※ 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。
- ※ 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)