

スパ&スポーツ ユア-船堀 スタジオレッスンスケジュール

2023年7月10日～(6月22日現在)

	月曜日		火曜日		水曜日	木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		
	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ		Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	
9:00					休館日									
10:00	10:00~10:30 はじめてエアロ 友吉	10:15~11:00 ホットヨガ MIKI	9:45~10:30 太極舞 瀬川	10:00~10:45 ホット骨盤EX 横溝		9:45~10:30 太極舞 YAYOI	10:00~10:45 ホットヨガ 神	9:45~10:45 ヨガ YUKA					10:00~11:00 ヨガ RIE	
11:00	10:45~11:30 シェイプエアロ 友吉	11:15~12:00 ホット骨盤EX MIKI	10:45~11:45 ピラティス みずき	11:00~11:45 ホットヨガ 横溝		10:45~11:45 サルセッション® YUKO	11:00~11:45 ホットボディメンテナンス YAYOI	11:00~11:50 ZUMBA® MANA	11:00~11:45 ホットヨガ YUKA	10:30~11:30 エンジョイフラ アラリア酒井	11:10~11:40 バレトン® ATSUKO	11:20~12:05 ホットヨガ RIE		
12:00	11:45~12:45 ヨガ 奈央		12:00~12:50 ZUMBA® Natsuho	12:15~12:55 ホットフローピラティス みずき		12:00~13:00 エンジョイフラ ポーキューパア江藤		12:05~12:35 ストレッチ HANAKO		11:45~12:45 第1・3・5ピラティス SHIHO	11:30~12:20 ZUMBA® DEE	11:50~12:35 ジャズダンス ATSUKO		
13:00	13:00~13:30 ストレッチ Ken	13:00~13:45 ホットヨガ 奈央	13:15~14:00 バレエダンスエクササイズ 富山			13:10~14:10 骨盤EX 村上	13:00~13:45 ボルドブラ 清水	12:50~13:50 MEGA DANZ® HANAKO	13:00~13:45 ウェーブ リング ストレッチ 望月	13:20~14:10 ZUMBA® DEE	13:30~14:15 ホットヨガ 奈央	13:35~14:15 STEP1 野村		
14:00	13:45~14:30 スロージャズ Ken	14:00~14:30 ホットフローピラティス みずき	14:15~15:15 サルセッション® YUKO	14:15~15:00 ベーシックエアロ 大須賀		14:25~14:55 はじめてSTEP 村上	14:00~14:45 ヨガ 清水	14:05~15:05 カキラ ごっちゃん。	14:00~14:45 タエポー® 望月	14:20~15:20 ヨガ まほ	14:30~15:00 ホットピラティス 奈央	14:30~15:30 ヨガ 村上		
15:00	14:45~15:30 バレトン® 竹内	14:45~15:30 ホットピラティス みずき											15:00~15:45 ホットピラティス 涼子	
16:00	15:45~16:45 太極拳 野口		15:30~16:30 ヨガ 大須賀	15:20~16:05 DANCE KOJI		15:10~16:00 第1 3 5 ZUMBA® 第24 REEJAM® あかね	15:00~15:30 バレエエクササイズ 栗原(海)	15:15~16:15 ピラティス 涼子		15:35~16:15 STEP1 鈴木	16:00~16:45 ホットストレッチ しのざき	15:45~16:25 ボディメイク 村上	16:00~16:30 ホットストレッチ 涼子	
17:00		16:20~17:20 キッズスクール		16:20~17:20 キッズダンス						16:20~17:20 キッズスクール	17:00~17:45 ホットヨガ しのざき	16:40~17:25 ファイドウ® 江口		
18:00		17:30~18:30 キッズスクール		17:30~18:30 キッズダンス						17:30~18:30 キッズスクール	17:30~18:15 マーシャルアーツ 栗原(い)	17:40~18:10 ラディカルパワー® 江口		
19:00	19:00~19:50 ZUMBA® Natsuho									18:30~19:15 バレトン® (スタジオ700-) 川名	19:30~20:15 ホット骨盤EX 川名			
20:00	20:00~20:50 K-POP Natsuho	19:45~20:30 ホットヨガ しのざき	20:00~20:45 ボディメイク MANA	19:30~20:15 ホットヨガ 細谷		20:00~20:45 ラディカルパワー® 藤田	19:50~20:35 ホットヨガ 川名	20:15~21:00 ジャズダンス 富山	19:50~20:35 ホット骨盤EX HIROYUKI					
21:00	21:00~21:45 ヨガ しのざき		21:00~21:50 シェイプボクシング MANA			21:00~21:45 ファイドウ® 藤田	20:50~21:35 ホット骨盤EX 川名	21:10~22:00 ZUMBA® misono	20:50~21:35 ホットピラティス HIROYUKI					
22:00														



- ・・・ 赤枠内はホットプログラムのレッスンです
- ・・・ キッズスクールは、8月より開校となります

- ※ 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。
- ※ レッソン時間・内容・担当は変更になる事もあります。予めご了承ください。