

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

2023年10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				9:15~10:00 太極拳 武藤		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	★ 9:45~10:35 骨盤エクササイズ 村橋		10:20~11:20 ★ 骨盤エクササイズ 上田	9:30~10:15 ホットタイ式ヨガ 林	★ 10:10~11:00 ヨガ 森	10:15~11:00 ZUMBA® DEE	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	10:30~11:15 ホットストレッチ 林	11:10~11:40 はじめてエアロ 飯塚		11:00	
12:00		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	11:35~12:20 ホット骨盤エクササイズ 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	★ 12:30~13:15 骨盤エクササイズ 大関	12:45~13:30 ZUMBA® 熊田		13:30~14:00 バレトン® 竹内	12:35~13:20 ホットヨガ 酒井	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	★ 13:30~14:15 FIGHT DO® RADICAL FITNESS 大関	★ 14:00~14:45 ヨガ YUKA		★ 14:30~15:30 エンジョイフラ カレイハノ狩野	★ 14:05~15:05 エンジョイフラ ホークーペア江藤	13:55~14:40 ピラティス Myu		14:00	
15:00	14:30~15:15 ZUMBA® KAORI	15:00~15:30 ストレッチ 松本	休 館 日	★ 15:45~16:30 ピラティス Myu	15:20~16:05 ZUMBA® 鈴木(貴)	14:55~15:40 ヨガ ひとみ	14:30~15:15 バレトン® ATSUKO	15:00	
16:00	15:30~16:15 ピラティス 高木	15:45~16:30 ダンス 松本				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	15:30~16:15 骨盤エクササイズ 渡邊	16:00
17:00	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	16:30~17:15 ヨガ(アロマ) 渡邊	17:00
18:00							17:30~18:15 ホットカキラ® ごっちゃん	17:30~18:00 POWER® RADICAL FITNESS 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	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
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 内藤	20:30~21:15 ホットピラティス 山田	19:35~20:20 ホットヨガ 1・3・5週 横溝 2・4週 渡邊	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			21:00~21:45 ヨガ mamiko				21:00
22:00 23:00	閉館	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
リラクゼーション系
調整系
太極拳・気功
筋カトレーニング系
格闘技系

    ・・・ 赤枠内はホットプログラムのレッスンです

★・・・ 時間・内容・担当のいずれかに変更があります

※ 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。  
 ※ 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)