

# スパ&スポーツ ユア-我孫子 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		
	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ		第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	
9:00			9:15~10:00 バレトン® 小堀 彩子	9:15~10:00 太極拳24式 武藤 安希恵	★9:20~10:10 ヨガ50 坂井 結美		9:15~9:45 ポールストレッチ(バランスポール) 高野 蘭美	9:20~10:05 太極拳24式 角守 夕佳		9:30~10:15 ピラティス45 峯岸 明美		★9:40~10:25 太極拳48式 陈茹		9:00
10:00	9:30~10:15 ヨガ45 磯野 みずき			10:25~11:10 陳式太極拳 吉野 天人		9:35~10:20 ベーシックエアロ 飯塚 広美	10:00~10:45 リズム キックボクシング EX 高野 蘭美	10:20~11:05 気功 角守 夕佳		10:30~11:15 ベーシックエアロ 酒井 澄恵		★10:50~11:35 太極拳24式 陈茹	10:50~11:35 ラテンダンス(サルサ)	10:00
11:00	10:30~11:00 はじめてエアロ kiyomi	11:00~11:45 ジャズダンス natsuho	10:30~11:15 ZUMBA® 辻 美江	11:30~12:05 ベーシックエアロ 野村 京子		11:05~11:50 ピラティス (マットサイエンス) 高野 蘭美	11:20~11:50 ポディメイク 飯塚 広美	11:20~11:50 ポディメイク AKEMI		★11:30~12:20 ヨガ50 酒井 澄恵		11:50~12:35 ヨガ45 KANAE	11:50~12:35 ZUMBA® 小松 知子	11:00
12:00	11:15~11:45 ポディメイク kiyomi		11:30~12:15 ベーシックエアロ 野村 京子	12:35~13:20 ヨガ45 細谷 香苗		12:05~12:50 エンジョイフラ カレイハノ 狩野	12:10~12:55 ダンス初級 (HIPHOPジャズ) saori	12:05~12:50 ベーシックエアロ AKEMI		12:45~13:30 ZUMBA® kiyomi		13:05~13:35 週替わりレッスン KANAE		12:00
13:00	12:40~13:20 STEP1 川名 絵里子	12:15~12:45 ストレッチ natsuho	13:50~14:35 気功	13:20~14:05 インターエアロ 恒松 祐子		★13:10~14:10 バレエ 新井 利江		13:10~13:55 太極舞 瀬川 元弘		13:45~14:30 バレトン® 伊藤 麻由				13:00
14:00	★13:35~14:35 エンジョイフラ ブアクーレア三浦	13:30~14:15 シェイプエアロ 川名 絵里子	★14:35~15:25 1・3・5週目 担当: 吉野 天人 2・4週目 担当: 角守 夕佳	★14:35~15:25 ピラティス50 石谷 園実										14:00
15:00	★14:45~15:35 骨盤EX(アロマ) KANAE	14:30~15:15 ボクシングEX 瀬川 元弘	15:30~16:15 ベーシックエアロ 伊藤 純子	15:45~16:25 ローインパクトエアロ 石谷 園実		★14:30~15:15 ZUMBA® 鈴木 貴子	★15:35~16:25 ヨガ50 asuka	14:25~15:10 ボクシングEX 瀬川 元弘		14:50~15:10 ストレッチ 伊藤 麻由		14:35~15:20 ベーシックエアロ 山本 明子		15:00
16:00	15:55~16:40 バレトン® KANAE		16:30~17:15 バレエダンスEX 富山 真希							15:25~16:10 インターエアロ 平野 慶真		15:35~16:20 インターエアロ 山本 明子	15:30~16:15 ジャズダンス 井上 牧恵	16:00
17:00										16:30~17:10 STEP1 野村 京子				17:00
18:00										★17:25~18:10 NEW ヨガ45 神 香		17:00~17:45 パワーアップヨガ45 Akiyo		18:00
19:00	18:30~19:15 バレエ 新井 利江		18:00~18:45 ストレッチ(アロマ) 伊藤 純子		★18:00~18:45 NEW ヨガ45 Akiyo		18:15~19:00 太極拳24式 吉野 天人			18:35~19:20 FIGHT DO® 田村 征之		18:00~18:45 ZUMBA® SHIZUE		19:00
20:00	19:45~20:30 ピラティス45 AKEMI		19:00~19:45 ピラティス45 峯岸 明美	19:00~19:45 シェイプエアロ 伊藤 純子	19:00~19:45 ZUMBA® AKEMI		19:30~20:15 POWER® 田村 征之	★19:40~20:10 はじめてエアロ 飯作 俊介		19:35~20:20 POWER® 田村 征之				20:00
21:00	20:55~21:40 ZUMBA® AKEMI		★20:00~21:00 バレエ 内藤 洋子		20:00~20:45 ピラティス45 AKEMI		★20:30~21:10 STEP1 飯作 俊介	20:30~21:15 FIGHT DO® 田村 征之						21:00
22:00														22:00

休館日

1・3・5週目  
バレトン®  
2・4週目  
骨盤EX

NEW

- 参加する際は予約表に名前を記入して頂きます。
- 定員数を減らしての実施の為、2本続けてのご予約は不可となります。

【定員数】

第1スタジオ = 22~35名  
第2スタジオ = 16~18名

★・・・時間・内容・担当のいずれかに変更があります。