

スパ&スポーツユア-習志野 スタジオレッスンスケジュール

2023年10月~

	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													
		9:40~10:25 ピラティス 吉村			9:30~10:30 ★ ヨガ 大場	9:20~10:05 太極拳24式 廖峰			9:25~9:45 ボールストレッチ (ソラコン・ペルコン)		9:30~10:15 健康体操 染谷	9:30~10:15 太極拳48式 森山	9:15~10:30 成人 空手教室
10:00	10:00~10:45 ベーシックエアロ 竹内(礼)		10:00~10:50 ★ STEP2 恒松			10:20~11:20 骨盤EX ★ 廣瀬		10:00~11:00 ★ オリジナルエアロ 廣瀬	10:00~10:10 ラジオ体操	9:45~10:15 ボールEX 市原			
11:00	11:00~11:45 バレトン® 竹内(礼)	11:00~11:45 ZUMBA® 芦川	11:05~11:55 ★ シェイプエアロ 矢野	11:00~11:45 ★ ヨガ 舞	10:45~11:25 ローインパクトエアロ 鈴木(崇)			11:15~11:55 ローインパクトエアロ 廣瀬	10:25~11:05 ボール&ボールストレッチ	10:30~11:15 ポルドブラ 市原	10:30~11:30 キッズ 体育教室	10:40~11:25 ベーシックエアロ 友吉	
12:00	12:00~12:45 ヨガ 美紀	12:00~12:45 ボディメイク 竹内(淳)	12:15~13:00 骨盤EX 渡辺	12:00~13:00 ★ エンジョイフラ ラアケア藤木	11:40~12:25 ボクシングエクササイズ 大場	11:45~12:45 ★ バレトン® 竹内(礼)		12:15~13:00 シェイプエアロ 林	11:20~12:05 ボクシングエクササイズ 林	11:30~12:10 ローインパクトエアロ 野村	11:55~12:15 ボールストレッチ 市原	11:40~12:25 オリジナルSTEP 友吉	1.3.5週のみ レッスン実施
13:00		13:05~13:50 ストレッチ 竹内(淳)	13:20~14:20 ★ アロマリラククス 渡辺		12:55~13:25 ボールストレッチ	13:00~13:45 ヨガ 大場		13:15~13:45 はじめてエアロ 林				13:00~13:45 ストレッチ kikko!	13:15~14:00 ★ 骨盤EX 大場
14:00		14:05~14:50 ヨガ 中野	14:30~15:20 ★ ヨガ SHIHO					14:00~14:30 はじめてSTEP 藤牧	13:20~14:05 エンジョイフラ ブウヴァイアロ八鈴木	13:30~14:15 ベーシックエアロ 野村	13:30~14:15 バレトン® 竹内(淳)	14:00~14:45 ダンス kikko!	14:15~15:00 ★ ボクシングエクササイズ 大場
15:00	14:30~15:15 ピラティス 竹内(淳)				14:45~15:30 ★ DanceFit 松本			14:45~15:25 ローインパクトエアロ 藤牧	14:20~15:05 コアトレーニング&ストレッチ 富山	14:40~15:25 インターエアロ 会田	14:30~15:15 ★ やさしいバレエ 竹内(淳)		1.3.5週のみ レッスン実施
16:00	★ 15:30~16:30 エンジョイフラ アラレア酒井	15:15~16:00 ZUMBA® YASUYO	15:30~16:30 ★ ZUMBA® あかね	15:35~16:20 ★ ピラティス SHIHO	15:50~16:35 ボディメイク 松本	15:50~16:35 ★ ヨガ momo		15:40~16:25 健康体操 藤牧	15:20~16:05 バレエダンスEX 富山	15:50~16:35 ZUMBA® 芦川		15:30~16:15 シェイプエアロ 辻	
17:00		16:30~17:30 キッズ 空手	16:50~17:35 ヨガ 美紀		16:50~17:35 ポルドブラ 松本			16:40~17:25 太極拳24式 武石		★ 16:50~17:35 ヨガ 藤牧	16:50~17:20 ストレッチ saori	16:30~17:15 ZUMBA® 辻	
18:00	17:00~18:00 キッズ ダンス			17:30~18:30 キッズ 体育教室	18:00~18:45 REEJAM® 松本			18:00~18:45 ヨガ 渡辺		17:50~18:30 STEP1 皆川	17:35~18:20 ダンス saori		
19:00	18:45~19:30 ヨガ 川名		18:40~19:10 はじめてエアロ 友吉			18:45~19:30 ★ パワーアップヨガ 舞			19:00~20:00 キッズ ダンス	18:55~19:40 ピラティス 皆川			
20:00		19:55~20:40 ベーシックエアロ 川名	★ 19:25~20:25 オリジナルエアロ 友吉		20:10~20:55 ZUMBA® 赤崎	19:45~20:30 骨盤EX 辻		19:10~19:55 骨盤EX 渡辺					
21:00	20:40~21:25 ZUMBA® DEE	20:55~21:40 ボクシングエクササイズ 栗原	20:35~21:20 ダンス kikko!					20:20~21:05 ZUMBA® 鈴木(貴)	20:10~21:40 キッズ ダンス				
22:00					21:10~21:55 インターエアロ 赤崎								

抽選
受付9:15~9:20

休館日

エアロピクス系 格闘技系 その他 ダンス系 リラクゼーション・調整系 太極拳・気功系 筋力トレーニング系

★ ...時間・内容・担当・場所のいずれかに変更があるレッスンに ★ マークがついています 抽選...事前に抽選を行うレッスンになります 詳しい抽選場所はスタッフまでご確認ください