

スパ&スポーツユア-習志野

5/3(金)~5/6(月) ゴールデンウィーク レッスンスケジュール

	5/3(金)			5/4(土)			5/5(日)			5/6(月)		
	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール
9:00		9:25~9:45 ボールストレッチ (ツラコン・ベルコン)										
10:00	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 やさしいアクア 田沼	9:30~10:15 ボールEX 市原	9:30~10:15 健康体操 染谷					10:00~10:45 ベーシックエアロ 竹内(礼)	9:40~10:25 ピラティス 吉村	●9:45~10:15 ウォーキング&ジョギング 高木
11:00		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			10:40~11:25 ベーシックエアロ 友吉			11:00~11:45 バレトン 竹内(礼)	11:00~11:45 ZUMBA® 芦川	
12:00	11:15~11:55 ローインパクトエアロ 廣瀬	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	11:50~12:20 ボールストレッチ 市原		11:40~12:25 オリジナルSTEP 友吉			12:00~12:45 ヨガ 美紀	12:00~12:45 ボディメイク 竹内(淳)	★12:45~13:15 アクアピクス
13:00	12:15~13:00 シェイプエアロ 林	12:15~13:00 ピラティス 市原	★12:40~13:10 やさしいアクア 三笠	12:30~13:10 STEP1 野村	12:30~13:15 ピラティス 市原	★12:45~13:15 アクアピクス 塙	13:00~13:45 ストレッチ kikko!	13:15~14:00 骨盤EX 大場		13:05~13:50 ストレッチ 竹内(淳)	13:15~14:00 太極拳48式 得字	13:25~13:55 ウォーキング&ジョギング 塙
14:00	13:15~13:45 はじめてエアロ 林	13:10~14:10 エンジョイフラ ブウヴァエアロ/八輪木	※13:20~13:50 アクアヌードル 三笠	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)	※13:25~13:55 お腹引き締めアクア 塙	14:00~14:45 ダンス kikko!			14:05~14:50 ヨガ 中野		
15:00	14:00~14:30 はじめてSTEP 藤牧	14:20~15:05 コアトレーニング&ストレッチ		14:40~15:25 インターエアロ 笠井 維	14:30~15:15 やさしいバレエ 竹内(淳)			14:15~15:00 ボクシングエクササイズ 大場		14:30~15:15 ピラティス 竹内(淳)		
16:00	14:45~15:25 ローインパクトエアロ 藤牧	15:15~16:00 バレエダンスEX 富山		15:40~16:25 ZUMBA® 芦川			15:30~16:15 シェイプエアロ 辻			15:30~16:30 エンジョイフラ ブアラレア酒井	15:15~16:00 ZUMBA® YASUYO	
17:00	15:40~16:25 健康体操 藤牧			16:35~17:35 ヨガ 憂子	16:50~17:20 ストレッチ saori		16:30~17:15 ZUMBA® 辻					
18:00	16:40~17:25 太極拳24式 武石			17:50~18:30 STEP1 皆川	17:35~18:20 ダンス saori							
19:00												

時間変更

時間変更

エアロピクス系

筋力トレーニング系

ダンス系

リラクゼーション・調整系

太極拳・氣功系

格闘技系

その他

アクア