

スパ&スポーツユアー習志野 スタジオレッスンスケジュール

2026年7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				9:25~9:45 ポールストレッチ (ソラコン・バルコン)	9:30~10:15 ストレッチ 新井	9:30~10:15 健康体操 染谷	9:30~10:15 太極拳	9:15~10:30 成人 空手教室
10:00	9:50~10:40 シェイプエアロ 鈴木(崇)		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	10:25~11:05 ポール&ポールストレッチ		10:40~11:25 ベーシックエアロ 友吉	
11:00	11:00~11:40 HF24 BOX	11:00~11:45 ZUMBA® 芦川	11:05~11:55 シェイプエアロ 矢野	10:45~11:45 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			11:30~12:10 ローインパクトエアロ 野村	11:40~12:30 オリジナルSTEP 友吉	担当はインフォメー ションボードで ご確認ください。
12:00	11:55~12:55 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	12:20~13:00 ローインパクトエアロ 矢野	11:40~12:25 ポクシングエクササイズ 大場	11:45~12:30 ピラティス 美紀		12:15~12:45 HF24 BOX	12:05~12:50 ピラティス 市原		12:30~13:10 STEP1 野村	12:30~13:15 ピラティス 竹内(淳)	1.3.5週のみ
13:00	13:10~13:55 太極拳48式 得字	13:05~13:50 ストレッチ 竹内(淳)	13:15~14:15 アロマリラックス 渡辺		13:00~13:45 ヨガ 大場	12:55~13:35 ポール&ポールストレッチ		13:15~13:45 HF24 BOX	13:10~14:10 有料 エンジョイフラ フウファエアロ八鈴木	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)	13:00~13:45 ストレッチ kikko!	13:15~14:00 ヨガ&ポール 大場
14:00		14:05~14:50 ヨガ momo	14:30~15:20 ヨガ&ボール SHIHO					14:00~14:30 はじめてSTEP 藤牧	14:30~15:15 コンディショニングストレッチ 富山			14:00~14:45 ダンス kikko!	
15:00	15:30~16:30 有料 エンジョイフラ ブアラレア酒井	15:15~16:00 ZUMBA® 1.3.5週 YASUYO 2.4週 サチコ	15:35~16:35 ZUMBA® あかね	15:35~16:20 ピラティス SHIHO	14:45~15:30 DanceFit 松本	15:50~16:35 ボディメイク 松本	15:50~16:35 ヨガ momo	14:45~15:25 ローインパクトエアロ 藤牧				15:30~16:15 シェイプエアロ 辻	
16:00		16:40~17:40 キッズ 空手	16:50~17:50 ヨガ 美紀		16:50~17:35 ボルドブラ 松本			15:40~16:25 健康体操 藤牧			16:35~17:35	16:50~17:20 ストレッチ saori	
17:00	17:00~18:00 キッズ ダンス							16:40~17:25 太極拳24式 武石				17:35~18:20 ダンス saori	
18:00					18:00~18:45 HF24 BOX			18:00~18:45 ヨガ 渡辺	17:50~18:50 キッズ ダンス	17:50~18:30 HF24 BOX			
19:00	18:30~19:15 ヨガ 川名		18:40~19:10 はじめてエアロ 友吉		19:00~19:30 HF24 BOX	18:45~19:30 パワーアップヨガ 舞					18:45~19:30 ピラティス 皆川		
20:00		19:30~20:15 骨盤EX 川名	19:25~20:25 オリジナルエアロ 友吉					19:10~19:55 骨盤EX 渡辺					
21:00	20:30~21:30 ZUMBA® DEE		20:40~21:40 ダンス kikko!		20:10~20:55 ZUMBA® 赤崎			20:20~21:20 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								

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
映像プログラム

HF24 BOX
緑枠内のレッスンは映像プログラムのレッスンです。映像プログラムは予約無しでご参加いただけます。【映像プログラムスケジュールは右記QRにてご確認ください。】

※ レッスン開始後のご入場はお断り致します。また、他レッスン予約に伴う途中退出もお断り致します。(映像レッスンのみ途中退出可能になります。)

★ …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。

◎ …有料レッスンに◎マークがついています。 ※事前にフロントにて回数券を購入いただき、レッスン当日フロントにて回数券をチップへの引き換えが必要となります。



