

# スタジオタイムスケジュール

平成22年6月～

月	火		水		木		金		土		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	
休 館 日	9:00	9:00~10:00 練功十八法& 太極拳24式 榎本	9:15~10:15 バレトン 大滝	9:20~10:20 ヨガ 坂井ゆみこ								9:00
	10:00	10:10~10:55 ラテンエアロ 初級 チエ		10:30~11:00 プチヨガ 坂井ゆみこ	10:00~11:00 シェイプ60 進藤		9:45~10:45 健美操 加奈子		9:20~10:20 太極拳48式 増永のりよし	9:30~10:15 ヨガ 唐木	9:50~10:50 太極拳48式 山口	10:00
	11:00	11:05~11:50 らくらく エアロ45 チエ		11:15~12:15 らくらく& ストレッチ 染谷	11:15~11:45 はじめてエアロ チエ	11:20~12:20 骨盤ケア コンディショニング 進藤	11:00~11:30 ボディパンプ 館崎まさはる		10:30~11:15 やさしい エアロ45 酒井すみえ		11:00~11:30 練功十八法 山口	11:00
	12:00	12:05~13:05 ヨガ 嶋田		12:30~13:30 やさしいバレエ 内藤	12:00~13:00 フラダンス プアアロハ 岩本		12:00~12:30 STEP入門 渡辺かなえ		11:30~12:30 ヨガ 酒井すみえ		11:45~12:45 ヨガ 渡辺かなえ	12:00
	13:00	13:20~13:40 ボールで体操 袴田			13:10~14:10 健美操 加奈子		12:50~13:35 やさしい エアロ45 辻		12:45~13:45 ラテンエアロ 中級 山田		13:00~13:30 ドラムス アライブ30 渡辺かなえ	13:00
	14:00	13:55~14:55 フィットネス タイチー 加奈子		13:45~14:45 ヒップホップ ジャズ MIDORI	13:40~14:40 エアロフット セラピー 酒木	14:20~15:05 STEP1 山田	13:45~14:45 アロマリラックス 渡辺かなえ		14:00~14:45 ZUMBA 山田		13:50~14:20 STEP入門 北田	14:00
	15:00	15:10~15:30 リラックスボール 関口		15:00~15:30 ピラティス 石谷		15:20~15:50 ボディパンプ 館崎まさはる	15:00~16:00 フラダンス フアクーレア三浦		15:00~15:20 ボールで体操 袴田		14:35~15:20 シェイプ45 佐々木	15:00
	16:00	15:40~16:25 やさしい エアロ45 伊藤		15:40~16:25 エンジョイ45 石谷		16:05~16:35 ボールエクササイズ 館崎まさはる			15:30~16:30 シェイプ60 城谷たかひと		15:30~16:30 ジャズダンス 井上	16:00
	17:00			16:35~17:20 プチヨガ 片岡			16:15~17:00 ドラムス アライブ45 渡辺かなえ		16:45~17:30 STEP1 松野		16:40~17:40 エンジョイ60 佐々木	17:00
	18:00	18:15~19:00 アロマストレッチ 伊藤		18:10~18:30 リラックスボール 片岡		18:15~19:15 太極拳初級 川嶋	18:00~19:00 ヨガ 嶋田		17:40~18:25 エンジョイ45 松野			18:00
	19:00	19:15~20:00 エンジョイ45 伊藤		18:45~19:30 STEP1 渡辺かなえ		19:25~19:55 はじめてエアロ 酒井すみえ	19:10~19:55 やさしい エアロ45 チエ		18:35~19:35 バレエ&ジャズ 森			19:00
	20:00	20:10~21:00 フロールーシー 川崎		19:45~20:45 骨盤エクササイズ 渡辺かなえ		20:10~21:10 シェイプ60 有紀	20:05~21:05 やさしい バレエ 安蒜					20:00
	21:00	21:10~21:40 ボールエクササイズ 菅野		21:00~21:30 ボールエクササイズ 渡辺かなえ			21:15~21:35 リラックスボール 片岡					21:00
	22:00											22:00

※ 祝日はレッスン時間に変更となりますので、インフォメーションボードにてご確認ください。

スパ&スポーツ ユア-我孫子  
TEL 04-7183-0505