

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

2011年12月~改訂版

	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 鈴木 麻由	9:15~10:00 太極拳24式 榎本 史子	9:20~10:20 ヨガ60 結美子 予約		9:25~9:45 ストレッチ 館崎 雅晴	9:30~10:00 練功十八法 川崎 歩美			9:20~10:20 太極拳48式 増永 法義 予約		9:40~10:40 太極拳48式 山口 すみれ 予約	
10:00	10:10~11:10 太極拳48式 榎本 史子 予約	10:10~11:00 シェイプエアロ 辻 美江	10:35~11:05 はじめてエアロ 染谷 成美		10:05~10:50 キックボクササイズ 高野 蘭美 予約	10:10~10:55 ルーシーダットン 川崎 歩美		9:45~10:45 健美操 加奈子 予約		10:30~11:15 ベーシックエアロ 酒井 澄恵 予約		10:00~10:45 ベーシックエアロ 西 美久
11:00	11:20~12:05 ラテンダンス チエ	11:40~12:10 ボールエクササイズ (スモールボール) 篠澤 聖輔	11:10~11:40 ストレッチ 染谷 成美 予約		11:05~11:50 ピラティス45 (マットサイエンス) 高野 蘭美 予約	11:10~11:40 はじめてエアロ チエ		11:00~11:30 ポディパンプ30 館崎 雅晴	11:00~11:45 バリ-シェイプ SONOKO	11:30~12:30 ヨガ60 酒井 澄恵 予約		10:50~11:35 ラテンダンス (初・中級) KUNI
12:00	12:20~13:20 ヨガ60 嶋田 麻由子 予約		11:55~12:55 バレエ 内藤 洋子	12:15~13:00 ダンス 初中級 (HIPHOPジャズ) MAYO	12:00~13:00 フラダンス プアアロハ岩本		12:00~12:30 はじめて STEP 渡辺 可苗 予約					11:50~12:35 ベリーダンス (初級) KUNI
13:00			13:05~13:45 STEP1 酒木 さくら	13:10~14:10 ダンス 中級 (HIPHOPジャズ) MAYO	13:15~14:15 健美操 加奈子 予約		12:50~13:35 ベーシックエアロ 辻 美江		12:45~13:30 ZUMBA 伊藤 清美		13:05~13:35 はじめてエアロ 渡辺 可苗	
14:00	13:35~14:35 フィットネスタイチ- 加奈子		13:55~14:25 ポディメイク 酒木 さくら		14:30~15:10 ローインパクトエアロ 西 美久	14:20~14:35 ポディコンバットテクニック		13:45~14:45 アロマリラックス 渡辺 可苗 予約	13:50~14:50 インターエアロ 山本 久美子		13:50~14:20 はじめてSTEP 北田 靖枝 予約	
15:00	14:50~15:10 ポールストレッチ アスレスタッフ		14:35~15:20 ピラティス45 石谷 園実		15:30~16:15 ポディパンプ45 山澤 朋広	14:40~15:10 ポディコンバット30 山澤 朋広		15:00~16:00 フラダンス プアク-レア三浦	15:05~15:35 ピラティス30 山本 久美子		14:35~15:20 ベーシックエアロ 佐々木 明子	
16:00	15:30~16:15 ベーシックエアロ 伊藤 純子		15:35~16:25 シェイプエアロ 石谷 園実					16:15~17:15 HIP HOP SINGO		15:25~16:25 オリジナルエアロ 吉村 有理菜		15:45~16:45 JD 井上 牧恵
17:00	16:30~17:30 スロージャズ KEN		16:40~17:40 SEN~香~ (有料) seina			12月8日~ スタート				16:35~17:15 STEP1 吉村 有理菜		
18:00	18:10~18:55 ストレッチ (アロマ) 伊藤 純子		18:30~18:50 ポールストレッチ 山澤 朋広		18:15~19:15 太極拳24式 川嶋 千恵子	18:10~19:10 バレトン 小堀 彩子		18:00~19:00 ヨガ60 嶋田 麻由子		17:30~18:30 ラテンダンス (中級) KUNI		17:00~17:45 ポディパンプ45 山澤 朋広
19:00	19:10~20:00 シェイプエアロ 伊藤 純子		19:00~19:50 STEP2 渡辺 可苗	19:00~19:30 はじめてエアロ 篠澤 聖輔	19:25~19:55 はじめてエアロ 酒井 澄恵		19:15~20:00 ベーシックエアロ 西 美久		18:40~19:40 ダンス (バレエ&ジャズ) 森 紫		18:00~18:30 ポディコンバット30 山澤 朋広	
20:00	20:15~21:00 ZUMBA 山本 久美子		20:05~20:50 骨盤エクササイズ 渡辺 可苗		20:10~21:10 パワーアップ ヨガ60 酒井 澄恵	20:15~21:00 ベーシックエアロ 篠澤 聖輔		20:15~21:15 バレエ 安蒜 知見				
21:00	21:15~22:15 インターエアロ 山本 久美子	12月6日~ 内容変更	21:05~21:20 ポディコンバットテクニック					21:30~21:50 ポールストレッチ アスレスタッフ				
22:00			21:25~21:55 ポディコンバット30 山澤 朋広									

12月3日~
内容変更
1・3・5週目
ポディコンバット
2・4週目
ポディパンプ

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