

ユアースポーツクラブ船堀 レッスンスケジュール 2011年10月～

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00					9:30~9:45 ラジオ体操		
10:00	担当変更 9:45~10:45 ヨガ60 上沼 織恵	時間変更 9:40~9:55 ラジオ体操 担当変更 10:05~10:55 ヨガ50 川名 絵里子	10:00~11:00 バレトン 増見 真弓	担当変更 9:45~10:45 太極拳 原田 雅司	10:10~10:55 ピラティス45 藤井 亜希子	9:45~10:15 ボディパンプ30 四分一 久子	10:20~11:10 シェイプエアロ 吉村 有理菜
11:00	11:00~11:45 ベーシックエアロ 辻 美江	11:05~12:05 太極拳 大谷 なほみ	11:10~11:40 はじめてエアロ 藤井 亜希子	11:00~11:40 ローインパクトエアロ 増淵 勇	11:05~11:55 シェイプエアロ 藤井 亜希子	10:30~11:30 フラダンス 岩本 梨絵	11:20~11:50 はじめてエアロ 吉村 有理菜
12:00	12:00~12:45 ピラティス45 辻 美江	12:15~12:45 はじめてエアロ 友吉 正美	11:50~12:35 ZUMBA 藤井 亜希子	11:50~12:50 インターエアロ 増淵 勇	12:05~13:05 骨盤エクササイズ 並木 みどり	11:45~13:15 ジャズダンス (中級) 富山 真希	12:00~13:00 ピラティス60 矢島 有里子
13:00	13:00~13:50 シェイプエアロ 川名 絵里子	12:55~13:55 インターエアロ 友吉 正美	13:10~13:50 STEP1 宮野 昭子	13:00~13:30 はじめてSTEP 村上 靖和	13:15~14:15 太極拳 川嶋 千恵子	担当変更 13:30~14:30 ベリーダンス 玲 音	13:15~14:00 サーキットトレーニング 浅田 芳之
14:00	14:00~15:00 ヨガ60 藤好 美香	14:05~15:05 ヨガ60 宮野 昭子	14:00~14:40 ローインパクトエアロ 宮野 昭子	13:40~14:10 ボディメイク 村上 靖和	14:20~15:20 骨盤エクササイズ 村上 靖和		14:15~14:55 ローインパクトエアロ 里見 一成
15:00			14:50~15:20 ダンスストレッチ 富山 真希		14:30~15:30 ラテンエアロ 清水 薫	14:45~15:30 ボディパンプ45 齊藤 正志	15:05~16:05 オリジナルエアロ 里見 一成
16:00			時間変更 15:25~16:40 バレエダンス エクササイズ 富山 真希			15:45~16:35 シェイプエアロ 小松 知子	16:15~17:00 ボディパンプ45 齊藤 正志
17:00						16:45~17:30 ZUMBA 小松 知子	
18:00						17:40~18:40 ピラティス60 矢島 有里子	
19:00	19:30~20:15 ボディパンプ45 四分一 久子	19:00~19:30 はじめてエアロ 中村 寿子	担当変更 19:20~20:05 バレトン 藤本 潤	19:00~20:00 ヨガ60 中野 公美子	19:10~19:40 はじめてSTEP 村上 靖和		
20:00	20:30~21:20 調整中	19:40~20:30 シェイプエアロ 中村 寿子	20:15~21:00 ボディパンプ45 四分一 久子	20:10~21:00 STEP2 城谷 宗仁	19:45~20:30 骨盤エクササイズ 村上 靖和		
21:00		20:40~21:25 ベリーシェイプ gayaa	21:10~22:10 ZUMBA 藤本 潤	21:10~22:10 インターエアロ 城谷 宗仁	20:40~22:10 ジャズダンス (初級) 富山 真希		
22:00							

エアロビクス系
ダンス系
リラクゼーション系
太極拳
筋力トレーニング系
その他コンディショニング系