

スパ&スポーツユア-北国分 スタジオレッスンスケジュール 2011年10月~

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00					8:00~9:00 キッズスクール(ジュニアバレエ)	9:20~10:20 ★太極拳 斉藤照代
9:15~10:15	★ジャズダンス MEGUMI	NEW 9:40~10:10 ★ボールストレッチ30	NEW 9:30~9:50 ★ボールストレッチ20	NEW 9:30~10:20 ★ヨガ50 鈴木美由紀	9:05~9:50 キッズスクール(ジュニアバレエ)	
10:00	10:25~11:25 ★ヨガ60 鈴木美由紀	NEW 10:20~11:00 ★STEP1 畑川有里子	10:00~11:00 ★インターエアロ 高岡知世	NEW 10:35~11:15 ★ローインパクトエアロ 友吉正美	10:25~11:05 ★ローインパクトエアロ AKEMI	NEW 10:30~11:30 ★ヨガ60 鈴木美由紀
11:00	11:35~12:25 ★シェイプエアロ 伊藤純子	11:10~12:10 ★インターエアロ 畑川有里子	11:10~12:10 ★フラダンス 中上級 ブアラレア酒井	11:25~12:25 ★オリジナルSTEP 友吉正美	11:15~12:00 ★ZUMBA AKEMI	11:35~12:25 ★ヨガ50 鈴木美由紀
12:00	12:30~13:10 ★ローインパクトエアロ 伊藤純子	12:20~13:00 ★ヨガ40 小林賀章	NEW 12:20~13:05 ★ラテンダンス45 KUNI	12:35~13:20 ★ZUMBA 奥宮さやか	12:10~13:10 ★骨盤エクササイズ 山内るみ子	13:20~14:05 ★ボディパイプ45 鈴木美由紀
13:00	13:20~14:05 ★ボディパイプ45 鈴木美由紀	13:10~14:00 ★シェイプエアロ 小林賀章	13:15~13:55 ★ローインパクトエアロ 中村寿子	NEW 13:30~14:20 ★ボルドブラ 篠田佳奈	13:20~14:20 ★フラダンス 初級 クウブアケア佐藤	13:30~14:15 ★ボディメイク 橋場幸恵
14:00	14:15~15:15 ★ピラティス60 高岡知世	14:10~15:10 ★骨盤エクササイズ 渡辺可苗	14:05~14:50 ★ボディメイク 中村寿子	14:30~15:30 ★太極拳 武石英子	14:30~15:00 ★ボールエクササイズ 菅野博美	14:25~15:10 ★キックボックスF 橋場幸恵
15:00	15:25~15:55 ★ボール&ボール 鈴木美由紀	15:20~15:50 ★ボールエクササイズ 渡辺可苗	15:00~15:45 ★ピラティス45 石谷園実	15:40~16:10 ★ストレッチ 石谷園実	15:10~15:40 ★はじめてエアロ 菅野博美	15:20~16:10 ★シェイプエアロ 山本葉子
16:00	16:10~17:10 キッズスクール (スマイル体育教室)	16:10~17:10 キッズスクール (キッズダンス)	16:10~17:10 キッズスクール (スマイル体育教室)	16:20~17:00 ★ローインパクトエアロ 石谷園実	15:50~16:50 ★インターエアロ 山下陽子	16:20~17:05 ★ボディパンプ45 村上勇
17:00	17:15~18:15 キッズスクール (空手教室)	17:15~18:15 キッズスクール (キッズダンス)	17:15~18:15 キッズスクール (スマイル体育教室)	17:15~18:15 キッズスクール (空手教室)	17:00~18:00 ★ヨガ60 結美子(坂井)	隔週 2・4週 ★ZUMBA 奥宮さやか
18:00	NEW 18:30~19:30 ヨガ60 西内やよい	18:25~19:25 太極拳 初級 武石英子	18:25~19:10 ルーシーダットン AKEMI	18:35~19:35 パワーアップヨガ 山内るみ子	調整中	17:15~18:30 キッズスクール (キッズダンス)
19:00	19:40~20:40 フラダンス 初級 ブアラレア酒井	19:35~20:25 ★STEP2 内野彩	19:25~20:05 ★STEP1 AKEMI	NEW 20:00~21:00 インターエアロ 高橋愛	19:10~19:55 ベーシックエアロ 中村寿子	⇒時間変更 NEW⇒新レッスン及びレッスン変更 ※ 日曜日のヨガにつきましては、 どちらかのレッスンののみ ご参加となります。
20:00	20:50~21:20 ★ボディコンバット30 高村一樹	NEW 20:35~21:35 ラテンダンス60 KUNI	20:15~21:00 ZUMBA AKEMI	NEW 21:10~22:10 ★ボディパンプ60 村上勇	NEW 20:05~20:35 ストレッチ 中村寿子	
21:00		21:45~22:15 ★ボディパンプ30 村上勇	NEW 21:10~22:10 ジャズダンス 水木加陽子		20:45~21:15 ★ボディコンバット30 高村一樹	
22:00						

- エアロビクス系
- 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
- 格闘技系
- その他のコンディショニング系