

スタジオエクササイズタイムスケジュール

平成22年6月～

月	火	水	木	金	土	日	
休館日	10:00	10:15～11:15 らくらく& アロマストレッチ 平井克子	10:15～11:15 気功& リラクゼーション 野口郁子	10:15～11:15 健美操	10:15～11:15 ルーシーダットン		10:30～11:30 シェイプエアロ
	11:00				11:00～12:00 エンジョイエアロ	11:40～12:25 ボディメイク 富沢理恵	
	12:00	11:30～12:30 ボディメイク 橋場幸恵	11:30～12:30 エンジョイエアロ 佐々木明子	11:30～12:30 ヨガ 山内るみ子	11:30～12:30 シェイプ 60 有紀	12:20～13:20 ボディメンテナンス 草間美之	12:35～13:05 ピラティス 富沢理恵
	13:00	13:00～14:00 やさしいヨガ 古川まゆみ	12:45～13:15 STEP入門 佐々木明子		12:45～13:30 パワーアップヨガ 酒井澄恵		13:15～14:00 エンジョイエアロ 中村寿子
	14:00		13:25～13:55 はじめてエアロ 蓮沼美幸		13:45～14:30 らくらくエアロ 酒井澄恵	13:35～14:20 ラテンエアロ チエ	14:15～15:00 らくらくエアロ
	15:00	14:15～15:15 ヨガ 古川まゆみ	14:05～14:35 ボディパイプ 蓮沼美幸	14:30～15:30 フラダンス中級		14:30～15:15 やさしいエアロ	14:15～15:00 らくらくエアロ
			14:45～15:30 ドラムスアライブ 村上 勇	プアアロハ岩本		宮野昭子	15:10～15:40 ボールエクササイズ 富沢理恵
	16:00			15:40～16:40 フラダンス初級 プアアロハ岩本		15:30～16:30 STEP& ボディメイク 宮野昭子	16:00～17:15 アロマヨガ
	17:00					17:00～18:00 ヨガ 小暮典子	渡辺可苗
	18:00						
	19:00	19:00～20:00 エアロ&ボディメイク 永友ゆかり	19:15～20:15 やさしいバレエ	19:00～20:00 ボディメイク 橋場幸恵	19:00～20:00 やさしいバレエ 田中絵梨	18:15～19:15 太極拳 Ryu	
	20:00	20:15～20:30 ボディパンプテクニック 内田健二	田中絵梨				
	21:00	20:35～21:10 ボディーパンプ 内田健二	20:30～21:30 コリオスパイラル 市原桂子	20:10～20:55 ボディパイプ 蓮沼美幸	20:15～21:15 らくらく& アロマストレッチ 平井克子		
	22:00						
	23:00						

- ※ レッスン開始後のご参加はお断りいたしますので、お時間までにお越し下さい。
- ※ レッスンには定員がございます。定員になりましたら締め切らせて頂きますので、予めご了承下さい。
(定員はレッスンによって異なります。詳しくはフロントまでお尋ね下さい。)
- ※ 祝日及び特別営業日はレッスン時間が変更になります。インフォメーションボードをご確認下さい。
ユアースポーツクラブ南流山
Tel 04-7150-0505