

ユアースポーツクラブ南流山 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		9:15~10:05 ヨガ50 中野		時間変更 9:15~10:15 太極拳(初級) 麻生		NEW 9:30~10:15 フィットネスタイチャー 加奈子
10:00	NEW 10:05~10:45 ローインパクトエアロ 平井	10:15~11:15 健美操 加奈子	10:15~11:15 骨盤エクササイズ 白壁	時間変更 10:25~11:25 ルーシーダットン 舞		10:30~11:20 シェイプエアロ 畑川
11:00	10:50~11:20 アロマストレッチ 平井	11:30~12:20 シェイプエアロ 飯塚	11:30~12:30 ヨガ60 山内	NEW 11:35~12:20 骨盤エクササイズ 有紀	11:10~12:10 インターエアロ 飯塚	11:30~12:15 ボディメイク 富沢
12:00	11:30~12:15 ボディメイク 橋場				12:20~13:20 ピラティス60 草間	12:25~13:10 ピラティス45 富沢
	NEW 12:25~13:10 スロージャズ KEN	12:45~13:15 はじめてSTEP 角館	12:45~13:25 STEP1 有紀	12:30~13:30 パワーアップヨガ60 酒井		13:20~14:20 インターエアロ 中村
13:00	時間変更 13:20~14:10 ヨガ50 古川	13:25~13:55 はじめてエアロ 角館	13:35~14:05 ボディメイク 有紀	13:45~14:25 ローインパクトエアロ 酒井	13:35~14:20 ラテンダンス チエ	14:30~15:10 ローインパクトエアロ 中村
14:00	時間変更 14:20~15:20 ヨガ60 古川	14:05~14:50 ボディメイク 角館	14:30~15:30 フラダンス中級・上級 プアアロハ岩本	14:35~15:35 フラダンス初級 モーハラプア吉水	担当変更 14:30~15:10 ローインパクトエアロ 城谷	15:20~16:05 骨盤エクササイズ 渡辺
15:00	※ヨガはどちらか 1レッスンのみ の参加です。				担当変更 15:20~16:10 STEP2 城谷	
16:00						16:15~17:15 ヨガ60 (アロマ) 渡辺
17:00					17:00~18:00 ヨガ60 佐藤	
18:00						
19:00	19:00~19:30 はじめてエアロ 永友	19:00~20:00 ピラティス60 市原	19:00~19:45 ボディメイク 橋場	19:00~20:00 バレエ 田中	18:15~19:15 太極拳 (初・中級) Ryu	退館時間19:00
20:00	担当変更 19:35~20:05 ボディメイク 永友	時間変更 20:15~21:15 ラテンエアロ 市原	20:00~20:50 ヨガ50 佐藤	20:10~20:40 はじめてエアロ 平井		
	20:20~20:35 ボディパンプテック15			20:50~21:20 アロマストレッチ 平井		
21:00	担当変更 20:40~21:15 ボディパンプ35 平坂					
22:00					退館時間22:00	
	退館時間23:00	退館時間23:00	退館時間23:00	退館時間23:00		

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