

# スパ&スポーツユアー習志野 スタジオレッスンスケジュール

2012年2月～

	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ
9:00	9:15~9:25 ラジオ体操											
	9:30~9:50 ポールストレッチ		9:30~10:30 ヨガ 古川		9:20~9:40 ポールストレッチ							9:15~10:30
10:00	10:00~10:40 STEP1 吉村	10:00~10:45 気功 増永		10:00~10:45 ベーシックエアロ 山本	10:00~10:45 ピラティス 藤井	9:45~10:45 健美操 加奈子	10:00~11:00 オリジナルエアロ 廣瀬	10:00~10:10 ラジオ体操	9:45~10:15 ポールEX			9:45~10:30 太極拳 榎本
			10:45~11:20 ボディパンプ35 高橋					10:20~10:50 ポール&ポールストレッチ	10:30~11:20 ポルドブラ 市原	10:30~11:30 キッズ 体育教室		10:40~11:25 ベーシックエアロ 友吉
11:00	11:00~11:50 シェイプエアロ 矢野	10:55~11:55 ルーシーダットン 舞		11:00~11:45 ZUMBA 山本	11:00~12:00 ヨガ 結美子	11:00~11:45 ZUMBA 藤井	11:15~11:55 ローインパクトエアロ 廣瀬					10:45~11:30 シェイプアップボクササイズ 小林
			11:35~12:35 インターエアロ 永友						11:30~12:20 ヨガ MOE			11:35~12:35 オリジナルSTEP 友吉
12:00	12:15~13:00 骨盤EX 渡辺	12:05~13:05 フラダンス モーハラブア吉水		12:00~12:40 ポルドブラ 篠田	12:15~13:00 ベーシックエアロ 角館	12:10~12:55 ボディバイブ 馬越	12:10~13:00 シェイプエアロ 金杉		12:30~13:15 ZUMBA MOE	12:30~13:15 マサラバンクラ MAMIK A	12:30~13:15 ピラティス 市原	12:00~12:20 ポールストレッチ
			12:50~13:10 ポールストレッチ									12:50~13:50 ヨガ 結美子
13:00	13:20~14:20 アロマリラックス 渡辺	13:15~13:55 ローインパクトエアロ 矢野	13:30~14:30 太極拳 原田	12:50~13:40 ヨガ 篠田	13:15~13:55 STEP1 角館	13:05~14:05 太極拳初級 原田	13:15~13:45 はじめてエアロ 金杉		13:25~14:25 フラダンス ケ-ハウオル坂本	13:30~14:15 ZUMBA MAMIK A	13:30~14:15 ボディバイブ 馬越	13:00~13:45 ボディバイブ 馬越
				13:50~14:35 ボディメイク 中村			14:00~14:30 はじめてSTEP 藤牧		14:35~15:20 やさしいバレエ 森			14:00~15:00 フリーダンス k i k k o
14:00	14:30~15:15 マサラバンクラ MAMIK A	14:15~15:00 やさしいバレエ 森			14:30~15:30 フラダンス プアラレア酒井		14:45~15:25 ローインパクトエアロ 藤牧			14:30~15:30 インターエアロ 中村	14:40~15:30 パワーアップヨガ 藤好	14:00~14:30 はじめてエアロ 高梨
			14:45~15:25 ローインパクトエアロ 中村			時間変更						14:40~15:20 ローインパクトエアロ 高梨
15:00	15:30~16:15 ラテンダンス KUN I				15:45~16:45 ベリーダンス 鈴木		15:35~16:20 健康体操 藤牧			15:45~16:30 ボディメイク 中村	15:45~16:30 ベリーシェイプ seina	15:15~16:00 ボディパンプ 高橋
							16:15~17:15 リトルキッズ ダンス					15:35~16:35 ラテンダンス KUN I
16:00	16:30~17:00 ポールストレッチ								16:45~17:45 キッズ ダンス	16:45~17:35 ヨガ 上沼	16:45~17:45 SEN香 seina	16:15~17:00 ピラティス 神崎 正成
		17:30~18:30 キッズ 体育教室		17:30~18:30 キッズ 体育教室								17:10~17:55 フリーダンス 神崎 正成
17:00	17:15~18:05 ヨガ 藤好								17:50~18:50 キッズ ダンス			17:10~17:50 ヨガ 高橋
18:00							18:00~19:00 太極拳 武石			17:50~18:40 STEP2 皆川	18:00~18:30 フリーダンス入門 choco	18:05~18:55 シェイプエアロ 中村
			18:40~19:10 はじめてSTEP 角館	18:45~19:30 健康体操 染谷	18:45~19:25 STEP1 吉村	18:45~19:45 パワーアップヨガ 神崎 卓子	19:10~19:50 ローインパクトエアロ 石谷	19:00~19:45 ラテンダンス KUN I	19:00~19:45 ピラティス 皆川			
19:00	18:40~19:10 はじめてエアロ 友吉	18:45~19:30 太極拳 増永	19:20~19:50 練功 川崎	19:40~20:20 ローインパクトエアロ 角館								
20:00	19:20~20:20 オリジナルエアロ 友吉	19:40~20:10 ストレッチ KEN	20:10~20:50 ヨガ 川崎	20:30~21:30 フリーダンス 矢野	19:40~20:40 オリジナルエアロ 矢野	20:10~20:50 ローインパクトエアロ 吉村	20:00~20:45 ベーシックエアロ 千葉	20:10~20:55 ピラティス 石谷	20:00~20:40 STEP1 吉村			
21:00	20:35~21:20 ボディパンプ 高橋	20:20~21:05 スロージャズ KEN	21:05~21:55 STEP2 吉村		20:55~21:40 ボディパンプ 高橋	21:00~21:50 ヨガ 上沼	21:00~21:50 ポルドブラ 千葉	21:05~21:50 シェイプアップボクササイズ 小林				
22:00												

エアロビクス系 格闘技系

その他

ダンス系

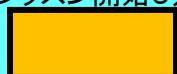
リラクゼーション・調整系 太極拳・気功系

筋力トレーニング系

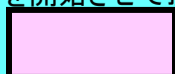
	火曜日								水曜日								木曜日							
	8	7	6	5	4	3	2	1	8	7	6	5	4	3	2	1	8	7	6	5	4	3	2	1
9:00																								
10:00																								
10:10																								
10:20																								
10:30																								
10:40																								
10:50																								
11:00																								
11:10																								
11:20																								
11:30																								
11:40																								
11:50																								
12:00																								
12:10																								
12:20																								
12:30																								
12:40																								
12:50																								
13:00																								
13:10																								
13:20																								
13:30																								
13:40																								
13:50																								
14:00																								
14:10																								
14:20																								
14:30																								
14:40																								
14:50																								
15:00																								
15:10																								
15:20																								
15:30																								
15:40																								
15:50																								
16:00																								
16:10																								
16:20																								
16:30																								
16:40																								
16:50																								
17:00																								
17:10																								
17:20																								
17:30																								
17:40																								
17:50																								
18:00																								
18:10																								
18:20																								
18:30																								
18:40																								
18:50																								
19:00																								
19:10																								
19:20																								
19:30																								
19:40																								
19:50																								
20:00																								
20:10																								
20:20																								
20:30																								
20:40																								
20:50																								
21:00																								
21:10																								
21:20																								
21:30																								
21:40																								
21:50																								
22:00																								
22:10																								
22:20																								
22:30																								

※各アクアレッスン開始5分前よりコースセッティングを開始させていただきます。

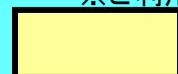
※ご利用コースは変更となる場合がございます。コース案内をご確認ください。



…ワンポイントレッスン



…アクアレッスン



…スクール

	金曜日								土曜日								日曜日							
	8	7	6	5	4	3	2	1	8	7	6	5	4	3	2	1	8	7	6	5	4	3	2	1
9:00																								
10:00																								
11:00																								
12:00																								
13:00																								
14:00																								
15:00																								
16:00																								
17:00																								
18:00																								
19:00																								
20:00																								
21:00																								
22:00																								

**【アクアレッスン予約方法】**  
 レッスン開始時間の記号をご確認下さい。  
 ※…当日9:00よりフロントにて予約  
 ●…当日9:00よりプールサイドにて予約ゴムを配布  
 ★…レッスン開始30分前よりプールサイドより予約ゴムを配布  
 記号の付いていないレッスンのご予約は  
 ございません。

※各アクアレッスン開始5分前よりコースセッティングを開始させていただきます。 ※ご利用コースは変更となる場合がございます。コース案内をご確認ください。

ワンポイントスタッフ …ワンポイントレッスン    アクアレッスン …アクアレッスン    スクール …スクール