

ユアースポーツクラブ蔵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	
	1スタジオ	2スタジオ	1スタジオ	2スタジオ	1スタジオ	2スタジオ	1スタジオ	2スタジオ	1スタジオ	2スタジオ	1スタジオ	2スタジオ
9:00												
	9:30~9:45 ラジオ体操		9:30~9:45 ラジオ体操		9:30~9:45 ラジオ体操		9:30~9:45 ラジオ体操		9:30~9:45 ラジオ体操			
10:00	10:00~10:30 はじめてエアロ		10:00~11:00 バレエ 田中 絵梨		10:00~11:00 ラテンエアロ 清水 薫	9:50~10:50 バレエ 田中 絵梨	10:00~11:00 ZUMBA ANNE		10:00~11:00 ラテンエアロ 白壁 しずえ	10:00~10:45 ボディメイク 富沢 理恵	10:00~10:30 ストレッチ	10:00~10:40 ローインパクトエアロ 佐藤 ルル
	10:35~11:05 ストレッチ 相沢 典代		11:10~11:40 はじめてエアロ 青木 薫		11:10~12:00 シェイプボクシング 潤 美和子	11:05~11:35 はじめてエアロ					10:35~11:35 バレエ 田中 絵梨	10:55~11:45 シェイプエアロ 佐藤 ルル
11:00	11:15~12:05 シェイプエアロ 渡辺 敦子	11:00~11:45 ZUMBA 奥宮 さやか	11:55~12:55 ヨガ60 青木 薫		11:10~11:40 トウシューズ (有料) 田中 絵梨	11:40~12:10 ストレッチ 小林 智子	11:10~11:50 ローインパクトエアロ 中村 勝美		NEW 11:10~12:10 ラテンダンス KUNI			
12:00		12:15~12:45 サーキットトレーニング アスレスタッフ		12:15~13:05 シェイプエアロ 金杉 智哉	12:10~13:10 太極拳 中野 賢一	12:30~13:00 ボディパンプ30 平坂 正剛	12:00~12:30 ストレッチ 中村 勝美			12:30~13:00 ポールエクササイズ 金井 由香	11:50~12:50 骨盤 エクササイズ 並木 みどり	11:55~12:25 トウシューズ (有料) 田中 絵梨
13:00	13:00~14:00 オリジナル エアロ 相沢 典代		13:05~13:50 ベーシックエアロ 中村 勝美		13:30~14:00 スピードバスター	13:20~14:00 STEP1 新田 麻樹	13:00~14:00 パワーアップヨガ60 山内 るみ子		13:20~14:05 ベーシックエアロ 渡辺 敦子	12:45~13:45 フラダンス ラニカーラエ高梨	13:10~13:40 はじめてSTEP 金井 由香	13:00~14:00 ヨガ60 佐藤 奈々栄
14:00	14:30~15:00 骨盤エクササイズ 青木 薫	14:25~15:00 ボディパンプ35 平坂 正剛	14:00~14:30 ストレッチ 中村 勝美		NEW 14:15~15:00 ZUMBA 城 裕子	14:15~14:55 ローインパクトエアロ 新田 麻樹				14:00~14:45 ピラティス45 青木 薫	13:50~14:50 DANCE (HIP HOPジャズ) MEGUMI	NEW 14:30~15:30 太極拳 栗林 和寛
15:00	15:15~16:15 ウォーキング& リラクゼーション 青木 薫	時間変更	14:40~15:40 フラダンス アノラニ林			15:15~15:45 ダンスストレッチ 富山 真希	時間変更		15:35~16:20 ベーシックエアロ 鈴木 麻由	15:00~15:40 ローインパクトエアロ 青木 薫		HIPHOP SINGO
16:00						15:50~17:05 バレエダンス エクササイズ 富山 真希				16:00~17:30 ジャズダンス 初級 富山 真希	時間変更 16:20~17:05 ボディパンプ45 平坂 正剛	16:00~17:00 オリジナル エアロ 山本 久美子
17:00												NEW 17:10~17:55 ボクササイズ 小窪 珠美
18:00			18:10~19:40 太極拳 スクール (有料) 中野 賢一				時間変更			17:45~18:30 ボクササイズ 小林 直人		時間変更 18:15~19:00 ボディパンプ45 平坂 正剛
19:00		19:15~19:45 骨盤エクササイズ 有紀		19:00~20:00 ヨガ 高畑 麻樹子	NEW	19:00~20:30 ジャズダンス 中級 富山 真希	19:30~20:30 ZUMBA 石川 裕美	19:55~19:55 パレトン 鈴木 麻由	時間変更	18:40~19:25 ベーシックエアロ 西 美久		
20:00	20:00~20:40 ローインパクトエアロ 西 美久	19:55~20:35 STEP1 有紀	19:50~20:50 ラテンエアロ 白壁 しずえ		20:15~21:00 ボクササイズ 小窪 珠美	20:45~21:30 ベーシックエアロ 石川 裕美	20:40~21:40 DANCE SUSUMU	20:10~20:50 シェイプエアロ 金井 由香	NEW 20:30~21:15 ラテンエアロ 白壁 しずえ	19:30~20:15 骨盤エクササイズ 白壁 しずえ	19:30~20:30 ZUMBA 奥宮 さやか	
21:00	20:55~21:40 ベーシックエアロ 有紀		21:00~22:00 DANCE CHOCO		21:10~22:10 オリジナルエアロ 新田 麻樹			21:00~21:30 ピラティス30 金井 由香		21:30~22:00 ボディコンバット 山澤 朋広		
22:00					レッスン変更			レッスン変更	NEW			

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