

NAS西船橋 スタジオレッスン表 2012年1月

火		水		木		金		土		日					
9:00				9:00				9:00			9:00				
9:30				9:30	20	健美操		9:30			9:30				
10:00	45	ヨガ〜アクティブ〜 大矢	45	B.aメソッド〜SP〜 MITSUKO	5	木原	0	STEP	0	健美操	0	太極拳入門	10:00		
10:30	45		30	ボディメイクエアロ 山川	15	健康教室 有料スクール 本田	45	多田	10:30	0	木原	0	本田	10:30	
11:00	0	バランスボール 谷川	25		5	ミドルエアロ 堀	0	はじめてエアロ30 室	11:00					11:00	
11:30					5		45		11:30	15	ヨガ〜リラックス〜 木原	15	(オキシジェノ) OXIGENO MAKI	11:30	
12:00	45	有料 DANCE90 Free Style	35	はじめて太極拳 本田	5		15	コリオ・ザ・エアロ 室	12:00	15		15		12:00	
12:30		宮崎	15	サルサ 山野辺	12:30	0	ボディメイクエアロ 堀	45		12:30	30	ボディメイクエアロ 葛西	30	歩くエアロ 蝦名	12:30
13:00	15				13:00				13:00	25		30		13:00	
13:30	25		10	ピラティス 辻	13:30	10	やさしいバレエ 小関	15	ZUMBA PARTY 葛西	13:30				13:30	
14:00		フラダンス 西ダンススタジオ	10		55		0		14:00	0	ミドルエアロ 堀	45	ファイトウ FIGHT DO MAKI	14:00	
14:30	25		20	タオルストレッチ &コアエクササイズ 大橋	14:30	5	レベルアップ太極拳 染谷	30	有料 オリジナル HATA YOGA 高坂	14:30	0			14:30	
15:00			20		15:00				15:00	0		0	STEP 葛西	15:00	
15:30	15	ミドルエアロ 多賀谷			15:30	15	B.aメソッド (有料) MITSUKO	45		15:30	15	ピラティス 辻	45		15:30
16:00	15			キッズチア	16:00	15		0	kidsスクール	16:00	15		0	走るエアロ 葛西	16:00
16:30					16:30			0		16:30	25	ベリーダンス 石上	0		16:30
17:00				キッズチア	17:00	0				17:00	15				17:00
17:30					17:30	0	きっず空手	15	kidsスクール	17:30			30	有料 オリジナル HATA YOGA 高坂	17:30
18:00				キッズチア	18:00			15		18:00	0	(オキシジェノ) OXIGENO MAKI	45		18:00
18:30					18:30					18:30	45				18:30
19:00	0	ヨガ〜リラックス〜 木原	10		19:00	0	走るエアロ(初級) 葛西	0	ヨガ〜アクティブ〜 ASAKO	19:00	0	ストレッチポール 佐藤 きよみ		ヨガ、ピラティス	19:00
19:30	0		55	ラテンエアロ 多田	19:30	45		0		19:30				体操、太極拳	19:30
20:00					20:00	0	ピラティス 寺嶋	10	太極拳入門 高坂	20:00	0			ボール・ストレッチ系	20:00
20:30	10	ミドルエアロ 葛西	5	ファイトウ FIGHT DO 飯沢	20:30	0				20:30		卓球フリータイム		ダンス、フラダンス	20:30
21:00	10		5		21:00			10		21:00				エアロピクス	21:00
21:30	20	STEP 葛西	15	ラディカル パワー RADICAL POWER 飯沢	21:30	10	ベリーダンス 寺嶋	20	ヨガ〜リラックス〜 高坂	21:30	30			ステップ	21:30
22:00	50		0		22:00	0		10		22:00				ラディカル	22:00