

2012年  
2月～


# えきスポ岩槻 スタジオスケジュール

※2月11日(土曜日)は祝日営業時間【10:00～19:30】となります。



2012.1.20改正

別紙スケジュールをご確認ください。

	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		
10:00													10:00	
10:30	エンジョイエアロ45 10:30～11:15 岩松 直美	ボディヒーリング45 10:30～11:15 北嶋 佑巳子	フラベッシュ60 10:15～11:15 山口 道子	ダンサーズ ストレッチ60 10:15～11:15 HIRO	エンジョイエアロ45 10:20～11:05 村松 郁子	ベーシックヨーガ60 10:30～11:30 本橋 淳子	時間変更 ボディコンバット30 10:30～11:00 MIZUNO	太極拳60 10:15～11:15 濱田 智恵子	時間変更 ボディヒーリング60 10:30～11:30 北嶋 佑巳子		エアロサーキット45 10:25～11:10 今井 尚武		10:30	
11:00													11:00	
11:30	ベーシックヨーガ60 11:35～12:35 加藤 逸美	スリムエアロ60 11:35～12:35 岩松 直美	エンジョイエアロ45 11:30～12:15 山口 由美子	担当者変更	ファットバーナー 11:25～12:25 村松 郁子	レッスン変更 ボディヒーリング45 11:45～12:30 北嶋 佑巳子	担当者・時間変更 ボディコンバット30 11:20～12:20 岡田 廣明	ベーシックヨーガ60 11:30～12:30 佐藤 奈々栄	初心者歓迎! ボディジャム30 11:50～12:20 坂入 聡	レスミルズ 新プログラム 増設	ファットバーナー60 11:25～12:25 今井 尚武		11:30	
12:00													12:00	
12:30													12:30	
13:00	エキサイティング60 13:00～14:00 斉藤 創	ボディコンバット45 13:00～13:45 北嶋 佑巳子	エンジョイステップ45 12:35～13:20 山口 由美子	タイ古式ヨガ60 12:30～13:30 林 靖子	初心者歓迎! スタートステップ30 12:45～13:15 北嶋 佑巳子	レッスン変更	フラベッシュ60 12:45～13:45 山口 道子	フレックスクワンツストレッチ 12:45～13:15 岡田 廣明	ボディコンバット30 12:40～13:10 手塚 健太	レッスン変更	ストリートダンス45 (ホルジャル) 12:40～13:25 坂入 聡	初心者歓迎! スタートステップ30 12:45～13:15 廣瀬 美野里	スタジオ変更 ピラティスベーシック45 12:40～13:25 今井 尚武	13:00
13:30													13:30	
14:00													14:00	
14:30	マットサイエンス60 14:20～15:20 高橋 和美	エアロピクス スキルアップスクール 【有料レッスン】 14:20～15:35 斉藤 創	サルサ60 13:40～14:40 岡崎 京子	ファットバーナー60 13:50～14:50 西川 香織	初心者歓迎! ボディコンバット30 13:45～14:15 岡田 廣明	時間変更 エアロ&シェイプ 13:25～14:25 三木 佐和子	スリムエアロ45 14:00～14:45 緒 方 恵	時間変更 エンジョイエアロ45 14:10～14:55 山口 由美子	時間変更 エンジョイエアロ45 13:45～14:30 高橋 恵美	LesMILLS ボディジャムとは? 様々な最新のダンス スタイルを取り入れた プログラムです。 音楽に身をゆだねダ ンスのフィーリングを 思いっきり楽しみま しょう!!	初心者歓迎! エアロ入門30 13:30～14:00 廣瀬 美野里	時間変更 コンディショニングストレッチ 14:20～15:05 古屋 浩司	携帯サイト アクセスは こちらから 	14:30
15:00													15:00	
15:30													15:30	
16:00													16:00	
16:30													16:30	
17:00													17:00	
17:30													17:30	
18:00													18:00	
18:30													18:30	
19:00													19:00	
19:30	エンジョイエアロ45 19:15～20:00 吉田 理恵子	ストレッチボール15 19:45～20:00	時間変更 ボディコンバット30 19:45～20:15 岡田 廣明	ベーシックヨーガ60 19:15～20:15 松川 右紀子	エンジョイステップ45 19:30～20:15 konno	エアロ入門30 19:45～20:15 廣瀬 美野里	キッズ体育 スクール 16:30～17:30 キッズ(年長～小2)	キッズチアダンス スクール 16:30～17:30 (年長～小3)	時間変更 ボディコンバット45 18:45～19:30 岡 田 廣明	スタジオ変更 パワーヨーガ60 16:00～17:00 遠藤 倫江	時間変更 ボディコンバット60 16:45～17:45 MIZUNO	ストレッチボール15 16:45～17:00	19:00	
20:00													20:00	
20:30	ボディコンバット45 21:30～22:15 MIZUNO	レスミルズ 新プログラム 増設	ボディコンバット30 20:35～21:05 手塚 健太	リフレクソロジー 17:45～18:45 (小2～小6)	ボディコンバット45 20:35～21:20 廣瀬 美野里	ダンスエアロ60 20:30～21:30 岡崎 京子	キッズ体育 スクール 17:30～18:30 ジュニア(小学生)	キッズチアダンス スクール 17:30～18:30 (小4～小6)	ボディコンバット45 21:40～22:25 手塚 健太	時間変更 コンディショニングストレッチ 21:45～22:15 古屋 浩司	レッスン変更 ボディコンバット45 18:45～19:30 岡 田 廣明	ジムエリア終了時間 19:00	19:00	
21:00													21:00	
21:30													21:30	
22:00													22:00	
22:30													22:30	
23:00	ジムエリア終了時間 23:00 最終チェックアウト 23:30		ジムエリア終了時間 23:00 最終チェックアウト 23:30		ジムエリア終了時間 23:00 最終チェックアウト 23:30		ジムエリア終了時間 23:00 最終チェックアウト 23:30		ジムエリア終了時間 23:00 最終チェックアウト 23:30				23:00	

エアロピクスと筋カット  
レーニングを交互に行う  
脂肪燃焼運動です

LesMILLS  
ボディジャムとは?  
様々な最新のダンス  
スタイルを取り入れた  
プログラムです。  
音楽に身をゆだねダ  
ンスのフィーリングを  
思いっきり楽しみま  
しょう!!

携帯サイト  
アクセスは  
こちらから



祝日レッスン、  
代行情報などが  
ご確認頂けます。

マークは、初めての方、体力に自信が無い方も強度・難易度共に安心  
し、ご参加いただける内容となっております。レッスン内容は別紙にてご案  
内しております。

整理券 参加人数限定の整理券制となっております。レッスン開始1時間  
前までにフロントにて整理券配布します。

◆安全管理上、人数制限させていただく場合がございます。

◆レッスン開始5分以降のご入場はお断りしております。  
レッスンの途中退出もご遠慮下さい。

◆都合によりレッスン担当者、内容が変更となる場合がございます。  
変更内容はモバイルサイトまたは館内掲示でご確認ください。

◆祝日や短縮営業の場合、特別スケジュールとなります。

登録制の有料レッスンです。  
参加ご希望の方はフロント  
にてお申込み下さい。

カルチャースクール無料体験できます!お気軽にお問い合わせ下さい♪(要予約)