



2025.11

NARITA CHIBA スタジオスケジュール

時間	月	火	水	木	金	土	日
9:30							
10:00	10:00-11:00 リラックスヨガ 60 Mai	10:00-11:00 フラダンス 60 利根川ゆかり	10:00-11:00 ハタヨガ 60 富永典子	10:00-10:30 ウェーブ リング 30 及川照乃	10:00-11:00 ビューティーヨガ 60 AYAKO	10:00-11:00 ZUMBA 60 Chie	
10:30							
11:00				10:45-11:30 脂肪燃焼 45 及川照乃			毎月第一日曜日のみ開催
11:30	11:15-12:00 コンバットEX 45 Mai	11:15-12:00 リトモス 45 奥野絵里奈	11:15-11:45 ライトエアロ 30 富永典子		11:30-12:30 JAZZHOP 60 陽子	11:15-12:15 プラーナヨガ 60 千夏子	
12:00							
12:30	12:15-13:15 バレトン 60 岡田瞳	12:15-12:55 ベーシックヨガ 40 及川照乃	12:00-13:00 ZUMBA 60 むらさき			12:30-13:00 ライトエアロ 30 千夏子	
13:00							12:45-13:15 ライトステップ 30 及川照乃
13:30	13:30-14:30 骨盤調整&ウェーブ リング 60 久波真知子	13:10-13:40 ライトステップ 30 及川照乃	13:15-13:45 シェイプ ベリー 30 むらさき	13:00-14:00 ピラティス 60 中原郁子	13:30-14:30 ハッピーフローヨガ 60 渡辺直子	13:15-13:45 ライトステップ30 千夏子	13:30-14:15 リトモス 45 奥野絵里奈
14:00		13:55-14:25 太極舞 30 富永典子	14:00-15:00 骨盤調整&ウェーブ リング 60 久波真知子	14:15-15:15 リラックスヨガ 60 田中久美子		14:00-14:45 脂肪燃焼 45田中久美子	
14:30		14:35-15:35 ヴィンヤサヨガ 60 富永典子			14:45-15:45 リトモス 60 奥野絵里奈		14:30-15:15 Dance Fit 45 奥野絵里奈
15:00			15:15-16:00 脂肪燃焼 45 石井良幸	15:30-16:15 エアロ 45 田中久美子		15:00-15:45 ステップ 45 田中久美子	
15:30							
16:00							
16:30							
17:00	16:40-17:30 HIPHOP A 初級 キッズダンス有料スクール				16:40-17:30 リズムJAZZ 初級 キッズダンス有料スクール	16:40-17:30 HIPHOP A 初級 キッズダンス有料スクール	
17:30							
18:00	17:30-18:20 HIPHOP B 初中級 キッズダンス有料スクール					17:30-18:20 HIPHOP B 初中級 キッズダンス有料スクール	
18:30							
19:00	18:20-19:10 JAZZ HIPHOP初級/初中級 キッズダンス有料スクール						
19:30		19:30-20:15 Dance Fit 45 奥野絵里奈	19:30-20:15 ZUMBA 45 ATSUKO	19:30-20:30 リラックスヨガ 60 渡辺直子	19:00-19:45 脂肪燃焼 45 石井良幸		
20:00					20:00-20:30 ボディシェイプ30 石井良幸		
20:30							
21:00							

* クラス・担当者の変更がある場合がございます。予めご了承ください。 * 祝日は、16：30以降のクラスが無くなりますのでご注意ください。