



2026.1

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							注意！！
11:00				10:45-11:30 脂肪燃焼 45 及川照乃			
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	1月11日(日)のみ開催 11:45-12:30 リラックスヨガ 45 及川 照乃
12:00							
12:30	12:15-13:15 バレットン 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	12:45-13:15 ライトステップ 30 及川照乃
13:00		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 30 むらさき	13:00-14:00 ピラティス 60 中原郁子		13:15-13:45 ライトステップ 30 千夏子	
13:30	13:30-14:30 骨盤調整&ウェーブリング 60 久波真知子	13:50-14:20 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	13:30-14:30 ハッピーフローヨガ 60 なおこ	14:00-14:45 脂肪燃焼 45 田中久美子	13:30-14:15 リトモス 45 奥野絵里奈
14:00							
14:30		14:30-15:30 ヴィンヤサヨガ 60 富永典子					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	14:45-15:45 リトモス 60 奥野絵里奈	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 なおこ	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		20:30-21:00 リトモス 30 奥野絵里奈					
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。