



2026.3

## 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 ピューティーヨガ 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			注意！！
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 ブランナヨガ 60 千夏子	3月1日(日)のみ開催
12:00			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	11:45-12:30 リラックスヨガ 45 及川 照乃
12:30	12:15-13:15 バレトン 60 岡田瞳						
13:00		13:10-13:40 ライトステップ 30 及川照乃		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 なおこ	13:15-13:45 ライトステップ30 千夏子	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	13:50-14:20 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	14:45-15:45 リトモス 60 奥野絵里奈	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		14:30-15:30 ヴィンヤサヨガ 60 富永典子				15:00-15:45 ステップ 45 田中久美子	14:30-15:15 Dance Fit 45 奥野絵里奈
14:30			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							
15:30			15:45-16:45 ダンスエアロ 60 田中和子				
16:00	16:05-16:40 エンタメクラス/有料					16:05-16:40 エンタメクラス/有料	
16:30						16:40-17:30 リズムJAZZ 初級 キッズダンス 有料スクール	
17:00	16:40-17:30 HIPHOP A 初級 キッズダンス 有料スクール					17:35-18:10 エンタメクラス/有料	
17:30	17:30-18:20 HIPHOP B 初中級 キッズダンス 有料スクール						
18:00							
18:30	18:20-19:10 JAZZ HIPHOP初級/初中級 キッズダンス 有料スクール						
19:00						19:00-19:45 脂肪燃焼 45 石井良幸	
19:30	19:10-19:45 エンタメクラス/有料	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		20:00-20:30 ボディシェイプ30 石井良幸	
20:00							
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。