スパ＆スポーツ　ユアー戸田　スタジオレッスンスケジュール

2016年10月～

火曜日

1スタジオ

- 9：30～10：30　ヨガ　mina
- 10：40～11：20　ローインパクトエアロ　飯作　俊介
- 11：30～12：10　STEP１　飯作　俊介
- 12：20～13：05　レッスン変更　ベーシックエアロ　渡辺　敦子
- 13：15～13：55　時間変更　エアロサーキット　渡辺　敦子
- 時間変更　14：05～15：05　ピラティス　青木　薫
- 15：10～16：10　ボディメンテナンス＆リラクゼーション　青木　薫
- 18：15～19：15　ヨガ　中村　美保
- 19：25～20：05　ローインパクトエアロ　田丸　めぐみ
- 20：15～21：05　STEP2　田丸　めぐみ
- 21：15～22：00　グループパワー45　工藤　和也

2スタジオ

- 10：00～10：50　ホットヨガ50　奥田　由里子
- 11：05～12：05　ホットヨガ60　山内　るみ子
- 12：20～13：05　ホット骨盤エクササイズ45　山内　るみ子
- 13：30～14：00　ホットストレッチ30　村橋　純子
- 14：15～15：15　ホットヨガ60　村橋　純子
- 16：40～17：40　空手教室　年長～小学生
- 19：15～19：35　ホットストレッチ20　聡美
- 19：45～20：30　ホットバランス　コーディネーション45　聡美
- 21：20～22：05　ホットヨガ45　田丸　めぐみ

水曜日

1スタジオ

- 9：20～9：50　骨盤エクササイズ　山内　るみ子
- 10：00～11：00　バレエ　田中　絵梨
- 11：15～11：45　はじめてエアロ　佐藤　ルル
- 12：00～13：00　ヨガ　佐藤　ルル
- 13：15～14：00　ベーシックエアロ　田丸　めぐみ
- 14：10～14：40　はじめてSTEP　田丸　めぐみ
- 15：00～16：00　エンジョイ・フラ　アノラニ林
- 19：40～20：40　ヨガ　高畑　麻樹子
- 21：00～22：00　HIP HOP　小高　鏡子

2スタジオ

- 10：00～11：00　ホットヨガ60　山内　るみ子
- 11：20～11：50　ホットストレッチ30　田中　絵梨
- 12：30～13：15　ホットピラティス45　新田　麻樹
- 13：30～14：15　ホットヨガ45　新田　麻樹
- 14：35～15：35　ホットピラティス60　宮崎　玲子
- 17：50～18：50　空手教室　年長～小学生
- 19：15～20：15　ラテンエアロ　白壁　しずえ
- 20：25～21：25　インターエアロ　恒松　祐子

木曜日

1スタジオ

- 9：50～10：35　リンパストレッチ　マリー
- 10：45～11：30　Viva Latino　マリー
- 11：40～12：40　ZUMBA　木戸　美沙
- 12：50～13：35　ピラティス　新田　麻樹
- 13：45～14：45　太極拳　山口　啓子
- 14：55～15：55　ベリーダンス　飯田　輝
- 18：15～19：15　ピラティス　今井　沙那恵
- 19：25～20：10　Jazz　Exercise　栗田　真希
- 20：15～21：15　ジャズダンス　栗田　真希

2スタジオ

- 10：00～10：30　ホットストレッチ30　並木　みどり
- 10：40～11：40　ホット骨盤エクササイズ60　並木　みどり
- 時間変更　12：30～13：30　ホットヨガ60　三浦　順子
- 13：50～14：35　ホットリンパエクササイズ45　新田　麻樹
- 14：55～15：40　ホットヨガ45　奥田　由里子
- 16：40～17：40　スマイル体育教室　年中～小3
- 17：50～18：50　スマイル体育教室　小4～中学生
- 20：10～20：40　ホットストレッチ30　伊藤　義顕
- 20：55～21：40　ホットヨガ45　伊藤　義顕

金曜日

1スタジオ

- 9：20～9：50　ポールストレッチ　スタッフ
- 10：00～11：00　ZUMBA　SHUU
- 11：10～11：50　ローインパクトエアロ　竹内　礼子
- 12：00～12：30　はじめてSTEP　竹内　礼子
- 12：40～13：40　ピラティス　高梨　ちえ
- 13：50～14：50　バレトン　高梨　ちえ
- 15：00～16：00　エンジョイ・フラ　カレイノエウラ金澤
- 16：10～17：10　モナリザ　草間　美之
  ※モナリザはアロマオイルを使用します。
  ＜持ち物＞
  ・手ぬぐいタオル・靴下
- 19：00～20：00　骨盤エクササイズ　白壁　しずえ
- 20：15～21：00　ラテンエアロ　白壁　しずえ
- 21：10～21：55　グループパワー45　工藤　和也

2スタジオ

- 10：00～11：00　ホットヨガ60　山内　るみ子
- 時間変更　12：00～12：30　ホットストレッチ30　佐藤　歌奈子
- 12：45～13：30　ホットピラティス45　佐藤　歌奈子
- 時間変更
- 15：30～16：30　リトルキッズ　avex Dance Master
- 16：40～17：40　キッズクラス　avex Dance Master
- 17：50～18：50　キッズクラス　avex Dance Master
- 20：00～20：45　ホットヨガ45　奥田　由里子
- 21：00～21：45　ホットピラティス45　奥田　由里子

土曜日

1スタジオ

- 9：20～9：50　ポールストレッチ　スタッフ
- 10：00～11：00　ZUMBA　佐川　裕香
- 11：10～12：10　パワーアップヨガ　青木　薫
- 12：20～13：20　ピラティス　青木　薫
- 13：40～14：40　ボディメイク　富沢　理恵
- 14：50～15：35　エアロサーキット　富沢　理恵
- 15：45～16：45　HIP HOP　SINGO
- 17：55～18：35　ローインパクトエアロ　梶原　ゆい
- 18：45～19：35　シェイプエアロ　梶原　ゆい
- 19：50～20：35　ZUMBA　木戸　美沙

2スタジオ

- 10：00～11：00　ホットヨガ60　苫米地　萌
- 11：15～12：15　ホットピラティス60　宮崎　玲子
- 13：00～13：30　ホットストレッチ30　小高　由里子
- 13：45～14：45　ホットヨガ60　小高　由里子
- 15：40～16：40　スマイル体育教室　小1～小6
- 18：20～19：20　ホットピラティス60　木戸　美沙
- 19：35～20：05　ホットストレッチ30　森　由希子
- 20：15～21：05　ホットヨガ50　森　由希子

日曜日

1スタジオ

- 10：30～11：30　太極拳　松本　章子
- 11：40～12：40　トータルボディメンテナンス　並木　みどり
- 12：50～13：35　ボクシングエクササイズ　角舘　紗矢佳
- 13：45～14：45　ZUMBA　Chelcy
- 15：50～16：50　ピラティス　今井　沙那恵
- 17：00～18：00　グループパワー60　松澤　賢士郎

2スタジオ

- 10：00～11：00　ホットヨガ60　佐藤　ルル
- 担当変更　11：15～11：45　ホットストレッチ30　千葉　京子
- 12：00～12：40　ホットヨガ40　千葉　京子
- 担当変更　13：00～14：00　ホット骨盤エクササイズ60　並木　みどり
- 14：20～15：20　ホットヨガ60　小屋原　由美
- NEW！　15：35～16：20　ホットリンパストレッチ45　マリー
- 16：35～17：05　ホットストレッチ30　玉城　一仁
- 17：20～18：05　ホットピラティス45　玉城　一仁

ヨガ　エアロビクス系　格闘技系　ダンス系　リラクゼーション・調整系　太極拳・気功系　筋力トレーニング系　キッズスクール

… 赤枠内のレッスンはホットプログラムのレッスンです。

※ レッスンは全て予約制となります。チェックイン後、レッスン開始1時間前より予約可能です（朝1本目は9時～となります）。予約専用タッチパネルにてご予約下さい。