

# スパ&スポーツ ユア-戸田 スタジオレッスンスケジュール

2017年7月～

	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	1スタジオ	2スタジオ	1スタジオ	2スタジオ	1スタジオ	2スタジオ	1スタジオ	2スタジオ	1スタジオ	2スタジオ	1スタジオ	2スタジオ
9:00												
	9:30~10:30 ヨガ mina		9:20~9:50 骨盤エクササイズ 山内 るみ子		9:50~10:35 リンバストレッチ マリ		9:20~9:50 ポールストレッチ スタッフ		9:20~9:50 ポールストレッチ スタッフ			
10:00	10:40~11:20 ローインパクトエアロ 飯作 俊介	10:00~10:50 ホットヨガ60 奥田 由里子	10:00~11:00 バレエ 田中 絵梨	10:00~11:00 ホットヨガ60 山内 るみ子	10:00~10:30 ホットストレッチ30 並木 みどり	10:00~10:30 ホットストレッチ30 並木 みどり	10:00~11:00 ZUMBA® SHUU	10:00~11:00 ホットヨガ60 山内 るみ子	10:00~11:00 ZUMBA® 佐川 裕香	10:00~11:00 ホットヨガ60 高須賀 佳那子	10:30~11:30 太極拳 松本 章子	10:00~11:00 ホットヨガ60 佐藤 ルル
11:00	11:30~12:10 STEP1 飯作 俊介	11:05~12:05 ホットヨガ60 山内 るみ子	11:15~11:45 はじめてエアロ 小高 鏡子	11:20~11:50 ホットストレッチ30 田中 絵梨	11:40~12:40 Viva Latino マリ	11:10~11:50 ローインパクトエアロ 竹内 礼子	11:10~11:50 ローインパクトエアロ 竹内 礼子		11:10~12:10 パワーアップヨガ 青木 薫	11:15~12:15 ホットピラティス60 宮崎 玲子	11:40~12:40 トータルボディ メンテナンス 並木 みどり	11:15~11:45 ホットストレッチ30 マリ
12:00	12:20~13:05 ベーシックエアロ 渡辺 敦子	12:20~13:05 ホット骨盤エクササイズ45 山内 るみ子	12:00~13:00 ヨガ 小高 鏡子	12:30~13:15 ホットピラティス45 新田 麻樹	12:50~13:35 ピラティス 新田 麻樹	12:30~13:30 ホットヨガ60 三浦 順子	12:40~13:40 バレトン 竹内 礼子	12:00~12:30 はじめてSTEP 竹内 礼子	12:00~12:30 ホットストレッチ30 佐藤 歌奈子	12:20~13:20 ピラティス 青木 薫	12:50~13:35 ボクシングエクササイズ 角館 紗矢佳	12:00~12:40 ホットリンバストレッチ40 マリ
13:00	13:15~13:55 エアロサーキット 渡辺 敦子	13:30~14:00 ホットストレッチ30 村橋 純子	13:15~14:00 ベーシックエアロ 田丸 めぐみ	13:30~14:15 ホットヨガ45 新田 麻樹	13:45~14:45 太極拳 新谷 京子	13:50~14:35 ホットリンバ エクササイズ45 新田 麻樹	13:50~14:50 ストリートダンス KEISUKE	12:45~13:30 ホットピラティス45 佐藤 歌奈子	13:40~14:40 ボディメイク 富沢 理恵	13:00~13:30 ホットストレッチ30 小高 由里子	13:45~14:45 ZUMBA® Chelcy	13:00~14:00 ホット骨盤エクササイズ60 並木 みどり
14:00	14:05~15:05 ピラティス 青木 薫	14:15~15:15 ホットヨガ60 村橋 純子	14:10~14:40 はじめてSTEP 田丸 めぐみ	14:35~15:35 ホットピラティス60 宮崎 玲子	14:55~15:55 ベリーダンス 飯田 輝	14:55~15:40 ホットヨガ45 奥田 由里子	15:00~16:00 エンジョイ・フラ カレイノウエウラ金澤	14:50~15:35 エアロサーキット 富沢 理恵	14:50~15:35 エアロサーキット 富沢 理恵	15:40~16:40 スマイル体育教室 小1~小6	15:50~16:50 ピラティス 今井 沙那恵	14:20~14:50 ホットバランスコーディネーション®30 Uda
15:00	15:10~16:10 ボディメンテナンス& リラクゼーション 青木 薫		15:00~16:00 エンジョイ・フラ アノラニ林									15:10~15:55 ホットバランスコーディネーション®45 Uda
16:00		16:40~17:40 空手教室 年長~小学生										
17:00				17:50~18:50 空手教室 年長~小学生								
18:00	18:15~19:15 ヨガ 中村 美保	19:15~19:35 ホットストレッチ20 梶原 ゆい										
19:00	19:25~20:05 ローインパクトエアロ 田丸 めぐみ	19:45~20:30 ホットピラティス45 千絵	19:40~20:40 ヨガ 高畑 麻樹子	19:15~20:15 ラテンエアロ 白壁 しずえ	19:25~20:10 Jazz Exercise 千絵	20:10~20:55 ホットヨガ45 yuki	19:00~20:00 骨盤エクササイズ 白壁 しずえ	20:00~20:45 ホットヨガ45 奥田 由里子	18:45~19:35 シェイプエアロ 梶原 ゆい	18:35~19:20 ホットストレッチ45 AKANE	17:00~18:00 グループパワー-60 松澤 賢士郎	17:20~18:05 ホットピラティス45 玉城 一仁
20:00	20:15~21:05 STEP2 田丸 めぐみ			20:25~21:25 インターエアロ 恒松 祐子	20:15~21:15 ジャズダンス 千絵	21:10~21:55 ホット美筋トレーニング &リンバストレッチ45 マリ	20:15~21:00 ラテンエアロ 白壁 しずえ	21:00~21:45 ホットピラティス45 奥田 由里子	19:50~20:35 ZUMBA® AKANE	20:30~21:30 ホットヨガ60 山内 るみ子		
21:00	21:15~22:00 グループパワー-45 工藤 和也	21:20~22:05 ホットヨガ45 田丸 めぐみ	21:00~22:00 HIP HOP 小高 鏡子									
22:00												

- 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。  
 ※ レッソ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。