

スパ&スポーツ ユア-戸田 スタジオレッスンスケジュール

2018年1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			9:20～9:50 骨盤エクササイズ 山内 るみ子				9:20～9:50 ポールストレッチ 山内 るみ子		9:20～9:50 ポールストレッチ スタッフ			
10:00	9:30～10:30 ヨガ mina	10:00～10:50 ホットピラティス50 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	9:50～10:35 リンバストレッチ マリ-	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	10:00～11:00 ホットヨガ60 佐藤 ルル
11:00	ローインパクトエアロ 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	Viva Latino マリ-	10:40～11:40 ホット骨盤エクササイズ60 並木 みどり	11:10～11:50 ローインパクトエアロ 竹内 礼子	11:10～11:40 ホット骨盤エクササイズ30 山内 るみ子	11:10～12:10 パワーアップヨガ	11:15～12:15 ホットピラティス60	11:30～11:45 松本 章子	11:15～11:45 ホット美筋トレーニング30 マリ-
12:00	11:30～12:10 STEP1 飯作 俊介				11:40～12:40 ZUMBA® AKANE		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		11:40～12:40 トータルボディ メンテナンス 並木 みどり	12:00～12:40 ホットリンバストレッチ40 マリ-
13:00	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 田淵 晃代	12:40～13:40 ファイティング カーディオ 鈴木 雄三	12:45～13:30 ホットピラティス45 佐藤 歌奈子			12:50～13:35 ボクシングエクササイズ 角舘 紗矢佳	13:00～14:00 ホット骨盤エクササイズ60 並木 みどり
14:00	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		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	14:20～14:50 ホットバランスコーディネーション®30 Uda
15:00	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 カレイノウエウ金澤		14:50～15:35 エアロサーキット 富沢 理恵	13:45～14:45 ホットヨガ60 小高 由里子		15:10～15:55 ホットバランスコーディネーション®45 Uda
16:00	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				16:10～17:10 モナリザ Myu		15:45～16:45 HIP HOP SINGO	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	16:35～17:05 ホットストレッチ30 玉城 一仁
17:00		16:40～17:40 空手教室 年長～小学生			17:50～18:50 空手教室 年長～小学生		16:40～17:40 スマイル体育教室 年中～小3	※モナリザはアロマオイル を使用します。 ＜持ち物＞ ・バスタオル&フェイスタオル ・靴下	16:40～17:40 キッズダンス 小1～中学生		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
18:00	18:15～19:15 ヨガ 中村 美保						17:50～18:50 スマイル体育教室 小4～中学生		17:50～18:30 ヨガ 梶原 ゆい			
19:00		19:15～19:35 ホットストレッチ20 梶原 ゆい			18:15～19:15 ピラティス 今井 沙那恵			19:00～20:00 骨盤エクササイズ 白壁 しずえ	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		
20:00	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		19:25～20:10 Jazz Exercise 千絵	20:10～20:55 ホットヨガ45 yuki		20:00～20:45 ホットヨガ45 奥田 由里子	19:50～20:35 ZUMBA® AKANE	19:30～20:10 ホットピラティス40 山内 るみ子		
21:00	20:15～21:05 STEP2 田丸 めぐみ				20:15～21:15 ジャズダンス 千絵		20:10～21:55 ホット美筋トレーニング &リンバストレッチ45 マリ-	21:00～21:45 ホットピラティス45 奥田 由里子		20:20～21:20 ホットヨガ60 山内 るみ子		
22:00	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									

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。