

【改訂版】

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10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 マリー		9:20~9:50 ポールストレッチ 山内 るみ子		9:20~9:50 スタジオフリー			
10:00	10:40~11:20 ローインパクトエアロ	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	10:45~11:30 Viva Latino マリー	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 TOMO	10:30~11:30 太極拳	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	11:05~11:50 ホットヨガ45 海上 玲子	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 ZUMBA® AKANE	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 青木 薫	11:15~12:15 ホットピラティス60 奥田 由里子	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 ホット美筋トレーニング30 マリー
12:00	12:20~13:05 ベーシックエアロ 渡辺 敦子	12:20~13:20 ホットヨガ60 土居 朋代	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	12:00~12:30 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	担当変更	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 マリー
13:00	13:15~13:55 エアロサーキット 渡辺 敦子	13:40~14:25 ホットストレッチ45 土居 朋代	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 JAM (エンジョイダンス) 細野 愛	13:50~14:50 JAM (エンジョイダンス) 細野 愛	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	13:00~13:30 ホットストレッチ30 小高 由里子	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	担当・時間変更	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 カレイノエウラ金澤	15:00~16:00 エンジョイ・フラ カレイノエウラ金澤	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	14:15~15:15 フリースタイルダンス MAKO	15:15~16:15 ホットヨガ60 佐藤 歌奈子
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									NEW!
16:00	16:40~17:40 空手教室 年長~小学生											15:50~16:50 ピラティス 今井 沙那恵
17:00	時間変更		17:50~18:50 空手教室 年長~小学生									16:30~17:00 ホットストレッチ30 玉城 一仁
18:00	18:05~19:05 ヨガ 中村 美保		19:00~20:00 タエポー® 望月 瑠子									17:15~18:00 ホットピラティス45 玉城 一仁
19:00	19:15~20:00 ZUMBA® 小倉 理沙	NEW!	NEW!									時間変更
20:00	20:10~20:55 タエポー® 望月 瑠子	19:45~20:30 ホットピラティス45 千絵	時間変更	20:00~21:30 ホットフリー								18:35~19:05 ホットストレッチ30 山内 るみ子
21:00	21:15~22:00 グループパワー45 八木 宏平	調整中	20:10~21:10 インターエアロ 恒松 祐子									19:20~20:00 ホットピラティス40 山内 るみ子
22:00			21:20~22:05 HIP HOP MAKO									20:10~21:10 ホットヨガ60 山内 るみ子
												時間変更

- ヨガ
- エアロピクス系
- 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。

スタジオフリー … スタジオフリー（青枠）・ホットフリー（赤枠） スタジオ内でのストレッチやトレーニングが可能となります。

※ 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。