

スパ&スポーツ ユア-戸田 スタジオレッスンスケジュール

2019年9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 ボールストレッチ 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 仙波 敦子	10:05~10:50 ZUMBA® SHUU	10:00~11:00 ホットヨガ60 山内 るみ子	10:00~11:00 ZUMBA® 木戸 美沙	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	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	10:40~11:40 ホットピラティス60 仙波 敦子	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 担当変更	11:10~12:10 背骨コンディショニング エクササイズ 青木 薫	11:15~12:15 ホットヨガ60 chiho	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	12:20~13:20 ホットヨガ60	12:00~13:00 ヨガ 小高 鏡子	12:30~13:15 ホットシンテックス® 背骨調整45 宮野 昭子	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	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 マリー
13:00	13:15~13:55 エアロサーキット	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 宮野 昭子	13:45~14:45 太極拳 山口 すみれ	13:50~14:35 ホットリンバ エクササイズ45 新田 麻樹	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	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 ホットヨガ60 まみ
14:00	14:05~15:05 ピラティス 青木 薫	14:40~15:40 ホットピラティス60 仙波 敦子	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	13:50~14:50 JAM (エンジョイダンス) 細野 愛	14:15~15:15 ホットヨガ60 RURI	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				15:00~16:00 エンジョイ・フラ ラニカーラE高梨		16:00~17:00 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	16:30~17:00 ホットストレッチ30 玉井 英里香
16:00	16:40~17:40 空手教室 年長~小学生						16:10~17:10 モナリザ Myu	16:40~17:40 キッズダンス 小1~小3	17:15~18:15 ピラティス Myu		17:00~18:00 グループパワー60 松澤 賢士郎	17:15~18:15 ホットバーオーソル60 玉井 英里香
17:00	18:05~19:05 ヨガ 中村 美保		17:50~18:50 空手教室 年長~小学生		18:15~19:15 ピラティス 今井 沙那恵			17:50~18:50 キッズダンス 小3~中学生		18:35~19:05 ホットストレッチ30 山内 るみ子		
18:00	19:15~20:00 ZUMBA® 小倉 理沙		19:00~20:00 タイボ® 望月 瑠子						19:00~19:45 ボディメイク TAKA	19:20~20:00 ホットピラティス40 山内 るみ子		
19:00	20:10~20:55 タイボ® 望月 瑠子	20:15~21:05 ホットヨガ50 矢島 由麻	20:10~21:10 インターエアロ 恒松 祐子	20:20~21:05 ホットウェーブ ストレッチリング45 望月 瑠子	20:00~21:00 ジャズヒップホップ 池口 祐太	20:50~21:35 ホット美筋トレーニング &リンバストレッチ45 マリー	20:00~21:00 ZUMBA® SHIZUE	20:00~20:45 ホットヨガ45 奥田 由里子	20:00~20:45 ミットファイト 川上 友信	20:10~21:10 ホットヨガ60 山内 るみ子		
20:00	21:15~22:00 グループパワー45 八木 宏平	21:15~22:00 ホットヨガ45 矢島 由麻	21:20~22:05 HIP HOP MAKO		21:10~21:55 STRONG by ZUMBA® MAKOTO			21:00~21:45 ホットピラティス45 奥田 由里子				
21:00												
22:00												

- 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 (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。