

# スパ&スポーツ ユアー薙 スタジオレッスンスケジュール

2017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  | 9:15~10:15<br>ピラティス<br>今井 沙那恵        | 9:30~10:30<br>ホットリンパ<br>エクササイズ60<br>新田 麻樹  | 9:35~9:50<br>ラジオ体操<br>スタッフ                  |   |  |  | 9:20~9:50<br>ポールストレッチ<br>スタッフ        |  | 9:30~10:00<br>ホットストレッチ30<br>田丸 めぐみ      |   |                                     |   |
| 10:00 | 10:25~10:55<br>はじめてエアロ<br>相沢 典代      | 10:45~11:45<br>ホットヨガ60<br>中村 美保            | 10:00~10:30<br>はじめてエアロ<br>青木 薫              | 10:00~10:45<br>ホットヨガ45<br>黒田 愛美           | 10:15~11:15<br>太極拳<br>中野 賢一              | 10:00~11:00<br>ホットヨガ60<br>三好 裕               | 10:00~10:50<br>ボクシングエクササイズ<br>栗原 いづみ | 10:00~10:50<br>ホットピラティス50<br>富樫 泰子         | 10:00~11:00<br>ラテンエアロ<br>白壁 しずえ         | 10:15~11:05<br>ホットヨガ50<br>田丸 めぐみ          | 10:00~10:45<br>マットエクササイズ<br>田中 絵梨   | 10:00~10:30<br>ホットストレッチ30<br>川名 絵里子             |
| 11:00 | 11:05~11:35<br>ストレッチ<br>相沢 典代        | 11:45~12:45<br>内容・担当変更                     | 10:45~11:45<br>ヨガ<br>青木 薫                   | 11:00~11:30<br>ホットストレッチ30<br>黒田 愛美        | 11:25~12:10<br>ベーシックエアロ<br>野村 京子         | 11:15~11:45<br>ホットストレッチ30<br>小高 由里子          | 11:05~11:45<br>ローインパクトエアロ<br>中村 勝美   | 11:10~12:00<br>ホットヨガ50<br>富樫 泰子            | 11:10~12:10<br>ボディメイク<br>富沢 理恵          | 11:30~12:15<br>ホット骨盤<br>エクササイズ45<br>白壁しずえ | 10:55~11:55<br>バレエ<br>田中 絵梨         | 10:45~11:45<br>ホットヨガ60<br>川名 絵里子                |
| 12:00 | オリジナルエアロ<br>相沢 典代                    | 12:00~12:50<br>ホットピラティス50<br>玉城 一仁         | 11:55~12:45<br>シェイプエアロ<br>金杉 智哉             | 12:15~13:15<br>ホット骨盤<br>エクササイズ60<br>山内るみ子 | 12:20~13:00<br>STEP1<br>野村 京子            | 12:00~13:00<br>ホットヨガ60<br>小高 由里子             | 11:55~12:35<br>けいらくストレッチ<br>中村 勝美    | 12:15~13:15<br>ホットリンパ<br>エクササイズ60<br>新田 麻樹 | 12:20~13:20<br>バレエ<br>佐川 裕香             | 内容・担当変更                                   | 12:10~12:55<br>ベーシックエアロ<br>石井 美栄    | 12:10~12:40<br>ホットストレッチ30<br>田中 絵梨              |
| 13:00 | 12:55~13:40<br>グループファイト45<br>八木 宏平   | 13:00~13:30<br>ホットストレッチ30<br>川名 絵里子        | 13:00~14:00<br>エンジョイ・フラ<br>アノラニ林            | 13:30~14:30<br>ホットピラティス60<br>青木 薫         | 13:15~14:15<br>ファイティング カーディオ<br>鈴木 雄三    | 13:45~14:30<br>ホット背骨<br>コンディショニング45<br>米村 和枝 | 13:40~14:25<br>リンバストレッチ<br>新田 麻樹     | 13:45~14:15<br>はじめてSTEP<br>渡辺 敦子           | 13:30~14:30<br>ZUMBA®<br>佐川 裕香          | 12:45~13:30<br>ホットストレッチ45<br>チカコ          | 13:05~14:05<br>インターエアロ<br>石井 美栄     | 内容・担当変更   |
| 14:00 | 13:50~14:50<br>ヨガ<br>高畑 麻樹子          | 13:35~14:35<br>ホットヨガ60<br>川名 絵里子           | 14:10~14:50<br>ストレッチ<br>KEN                 | 14:45~15:45<br>ホットヨガ60<br>三好 裕            | 14:25~15:25<br>トータルボディメンテナンス<br>並木 みどり   | 15:35~16:35<br>ZUMBA®<br>豊田 美樹               | 14:35~15:35<br>エンジョイ・フラ<br>ラアケア藤木    | 14:25~15:10<br>ベーシックエアロ<br>渡辺 敦子           | 14:40~15:40<br>ピラティス<br>青木 薫            | 13:45~14:45<br>ホットヨガ60<br>チカコ             | 14:20~15:20<br>HIP HOP<br>SINGO     | 14:20~15:05<br>ホットボール<br>コンディショニング45<br>豊田 美樹   |
| 15:00 | 15:00~16:00<br>骨盤エクササイズ<br>並木 みどり    | 15:00~16:00<br>DANCE<br>choco              | 15:10~16:10<br>スロージャズ<br>KEN                | 担当変更                                      | 15:35~16:35<br>ZUMBA®<br>豊田 美樹           | 15:55~16:45<br>ホットピラティス50<br>今井 沙那恵          | 15:45~16:45<br>Dance<br>saori        | 16:40~17:40<br>Jazz Dance (初級)<br>富山 真希    | 15:40~16:40<br>体育教室<br>年中~小6            | 15:40~16:40<br>Jazz Exercise I<br>富山 真希   | 16:20~17:20<br>ZUMBA®<br>佐川 裕香      | 15:20~16:20<br>ホットバランス<br>コーディネーション®60<br>豊田 美樹 |
| 16:00 |                                      | 16:40~17:40<br>空手教室<br>年長~小学生              |   |   |  |  |                                      | 17:35~18:35<br>ベリーダンス<br>飯田 輝              | 16:25~17:25<br>Jazz Dance (初級)<br>富山 真希 | 15:50~16:20<br>Jazz Exercise I<br>富山 真希   | 16:35~17:15<br>ホットストレッチ40<br>角館 沙矢佳 |   |
| 17:00 |                                      |  |   | 17:50~18:50<br>空手教室<br>年長~小学生             |  |  |                                      | 19:15~19:45<br>ホットストレッチ30<br>白壁 しずえ        | 17:35~18:35<br>ベリーダンス<br>飯田 輝           | 16:25~17:25<br>Jazz Dance (初級)<br>富山 真希   | 17:35~18:20<br>ピラティス<br>佐川 裕香       | 17:45~18:45<br>ホット陰ヨガ60<br>中村 美保                |
| 18:00 |                                      |  | 18:00~19:30<br>太極拳<br>スクール<br>(有料)<br>中野 賢一 |   |  |  |                                      | 20:05~21:05<br>Jazz Dance (中級)<br>富山 真希    | 18:40~19:40<br>ホットヨガ60<br>三浦 順子         | 16:40~17:40<br>Jazz Dance (初級)<br>富山 真希   | 18:30~19:15<br>adidasボクシング<br>橋本 南  |   |
| 19:00 | 19:10~19:55<br>ラテンエアロ<br>白壁 しずえ      | 20:10~20:55<br>ホット骨盤<br>エクササイズ45<br>白壁 しずえ | 20:00~20:45<br>グループパワー45<br>八木 宏平           | 20:10~20:40<br>ホットストレッチ30<br>苜米地 萌        | 19:15~20:00<br>Jazz Exercise II<br>富山 真希 | 19:15~19:45<br>ホットストレッチ30<br>白壁 しずえ          | 19:15~19:55<br>ローインパクトエアロ<br>梶原 ゆい   | 20:25~21:25<br>ホットヨガ60<br>西川 恵             | 19:30~20:15<br>グループパワー45<br>八木 宏平       | 19:55~20:40<br>ホットピラティス45<br>玉城 一仁        |                                     |   |
| 20:00 | 20:05~20:55<br>ボクシングエクササイズ<br>栗原 いづみ | 21:05~22:05<br>ホットピラティス60<br>後田 さおり        | 20:55~21:40<br>グループファイト45<br>八木 宏平          | 20:55~21:40<br>ホットヨガ45<br>苜米地 萌           | 20:05~21:05<br>Jazz Dance (中級)<br>富山 真希  | 21:00~22:00<br>ホットストレッチ60<br>並木 みどり          | 20:05~20:50<br>ボディメイク<br>梶原 ゆい       | 内容・担当変更                                    | 20:25~21:10<br>グループファイト45<br>八木 宏平      |   |                                     |   |
| 21:00 | 21:05~22:05<br>ジャズダンス<br>栗田 真希       |  |   |   | 21:15~22:15<br>DANCE<br>会沢 卓             |  |                                      |  |   |   |                                     |   |
| 22:00 | 内容・担当変更                              |  |   |   |  |  |                                      |  |   |   |                                     |   |

- 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。