

スパ&スポーツ ユアー蕨 スタジオレッスンスケジュール

2018年12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 ピラティス 今井 沙那恵	9:30~10:30 ホットリンパ エクササイズ60 新田 麻樹	9:35~9:50 ラジオ体操 スタッフ				9:20~9:50 ボールストレッチ スタッフ			9:30~10:00 ホットストレッチ30 田丸 めぐみ		
10:00	10:25~10:55 はじめてエアロ 相沢 典代	10:45~11:45 ホットヨガ60 中村 美保	10:00~10:30 はじめてエアロ 青木 薫	10:00~10:45 ホットピラティス45 今井 沙那恵	10:15~11:15 太極拳 中野 賢一	10:00~11:00 ホットヨガ60 三好 裕	10:00~10:50 ボクシングエクササイズ 栗原 いづみ	10:00~10:50 ホットピラティス50 富樫 泰子	10:10~11:00 シェイプエアロ 大須賀 晴恵	10:15~11:05 ホットヨガ50 田丸 めぐみ	10:00~10:45 マットエクササイズ 田中 絵梨	10:00~10:30 ホットストレッチ30 川名 絵里子
11:00	11:05~11:50 ラテンエアロ 相沢 典代		10:45~11:45 ヨガ 青木 薫	11:00~11:30 ホットストレッチ30 今井 沙那恵	11:25~12:10 ベーシックエアロ 野村 京子		11:05~11:45 ローインパクトエアロ 中村 勝美	11:10~12:00 ホットヨガ50 富樫 泰子	11:10~12:10 ボディメイク 富沢 理恵	11:30~12:15 ホットヨガ45 大須賀 晴恵	10:55~11:55 バレエ 田中 絵梨	10:45~11:45 ホットヨガ60 川名 絵里子
12:00	12:00~12:45 ストレッチ 相沢 典代	12:00~12:50 ホットピラティス50 玉城 一仁	11:55~12:45 シェイプエアロ 金杉 智哉		12:20~13:00 STEP1 野村 京子	12:00~13:00 ホットヨガ60 小高 由里子	11:55~12:35 けいらくストレッチ 中村 勝美	12:15~13:15 ホットリンパ エクササイズ60 新田 麻樹		12:20~13:20 バレエ 佐川 裕香	12:10~12:55 ベーシックエアロ 石井 美栄	12:10~12:40 ホットストレッチ30 田中 絵梨
13:00	12:55~13:40 ZUMBA® 山岸 恵美子	13:00~13:30 ホットストレッチ30 川名 絵里子	13:00~14:00 エンジョイ・フラ アノラニ林		13:15~14:15 ファイティング カーディオ 鈴木 雄三	13:45~14:30 ホット背骨 コンディショニング45 米村 和枝	13:40~14:25 リンバストレッチ 新田 麻樹	13:45~14:15 はじめてSTEP 渡辺 敦子	13:30~14:30 ZUMBA® 佐川 裕香	12:45~13:30 ホットストレッチ45 チカコ	13:05~14:05 インターエアロ 石井 美栄	13:00~14:00 ホットフリー
14:00	13:50~14:50 ヨガ 海上 玲子	13:35~14:35 ホットヨガ60 川名 絵里子	14:10~14:50 ストレッチ KEN	14:45~15:45 ホットヨガ60 三好 裕	14:25~15:25 トータルボディメンテナンス 並木 みどり		14:35~15:35 エンジョイ・フラ ラアケア藤木	14:25~15:10 ベーシックエアロ 渡辺 敦子	14:40~15:40 ピラティス 青木 薫	13:45~14:45 ホットヨガ60 チカコ	14:20~15:20 HIP HOP SINGO	14:20~15:05 ホットボールコンディショニング45 豊田 美樹
15:00	15:00~16:00 背骨コンディショニング 米村 和枝	15:00~16:00 DANCE choco	15:10~16:10 スロージャズ KEN		15:35~16:35 ZUMBA® 豊田 美樹	15:55~16:45 ホットピラティス50 今井 沙那恵	15:45~16:45 Dance saori		15:50~16:20 Jazz Exercise I 富山 真希	15:40~16:40 体育教室 年中~小6	15:30~16:10 ボディメイク 角館 沙矢佳	15:20~16:20 ホットバランス コーディネーション®60 豊田 美樹
16:00	★フェイスタオルをご用意ください								16:25~17:25 Jazz Dance (初級) 富山 真希	17:10~18:10 ホットフリー	16:35~17:15 ZUMBA® 吉野 朋子	16:35~17:15 ホットストレッチ40
17:00	16:30~19:30 スタジオフリー	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	17:05~18:45 スタジオフリー		17:15~19:00 スタジオフリー		17:35~18:35 ベリーダンス 飯田 輝	担当・内容変更	17:35~18:05 バレトン® 吉野 朋子	17:45~18:45 ホット陰ヨガ60
18:00			18:00~19:30 太極拳 スクール (有料) 中野 賢一							担当・内容変更	18:30~19:15 adidasボクシング 橋本 南	
19:00		19:00~19:30 ホットフリー			19:15~20:00 Jazz Exercise II 富山 真希	19:00~19:30 ホットフリー	19:30~20:10 ローインパクトエアロ 藤来 真人	19:10~20:10 ホットカキラ60 GOTO	19:30~20:15 グループパワー45 八木 宏平	18:40~19:40 ホットヨガ60 三浦 順子		
20:00	20:05~20:55 ボクシングエクササイズ 栗原 いづみ	20:10~21:10 ホットヨガ60 小高 鏡子	20:00~20:45 グループパワー45 八木 宏平	20:10~20:40 ホットストレッチ30 土居 朋代	20:05~21:05 Jazz Dance (中級) 富山 真希	20:00~21:00 ホット骨盤 エクササイズ60 並木 みどり	20:20~21:05 グループパワー45 松澤 賢士郎	20:25~21:10 ホットバランス コーディネーション®45 藤来 真人	20:25~21:10 グループファイト45 八木 宏平			
21:00	21:05~22:05 ジャズダンス 栗田 真希	21:20~22:05 ホットピラティス45 小高 鏡子	20:55~21:40 グループファイト45 八木 宏平	20:55~21:40 ホットヨガ45 土居 朋代		21:15~22:00 ホットストレッチ45 並木 みどり						
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

スタジオフリー

ホットフリー

… 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。