

# スパ&スポーツ ユアー蕨 スタジオレッスンスケジュール

2019年6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	11:55~12:45 ホットヨガ60 中村 美保	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	11:15~11:45 ホットストレッチ30 小高 由里子	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 トータルボディメンテナンス 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	12:15~13:15 ホット骨盤 エクササイズ60 山内るみ子	12:20~13:00 STEP1 野村 京子	12:00~13:00 ホットヨガ60 小高 由里子	12:45~13:30 ZUMBA® MAKOTO	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 佐藤 アンドレア	担当変更	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	13:50~14:50 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	13:30~14:30 ホットピラティス60 青木 薫	13:15~14:15 ミットファイト 川上 友信	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 ボディメイク 渡辺 敦子	13:30~14:30 ZUMBA® SHIZUE	<1・3・5週> 土居 朋代 <2・4週> SHIHO	13:05~14:05 インターエアロ 石井 美栄	13:00~14:00 ホットヨガ60 堀内 徳子
14:00	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 ヨガ chiho	14:55~16:45 ホットピラティス50 今井 沙那恵	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	担当変更	13:45~14:45 ホットヨガ60 <1・3・5週> 土居 朋代 <2・4週> SHIHO	14:20~15:20 HIP HOP SINGO	14:20~15:05 ホット骨盤エクササイズ45 堀内 徳子
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	16:00~17:00 ホットフリー	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	16:40~17:40 体育教室 年中~小6	14:40~15:40 ピラティス 青木 薫	15:50~16:20 Jazz Exercise I 富山 真希	15:30~16:10 ボディメイク 角館 沙矢佳	15:20~16:20 ホットヨガ60 土居 朋代
16:00	★フェイスタオルをご用意ください	16:40~17:40 空手教室 年長~小学生	16:15~17:30 スタジオフリー	17:00~18:00 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	16:40~17:40 体育教室 年中~小6	16:25~17:25 Jazz Dance (初級) 富山 真希	15:40~16:40 体育教室 年中~小6	16:40~17:40 ZUMBA® 吉野 朋子	16:35~17:15 ホットストレッチ40 角館 沙矢佳	16:20~17:20 ホットヨガ60 土居 朋代
17:00	16:30~19:30 スタジオフリー	18:00~19:30 太極拳 スクール (有料) 中野 賢一	17:50~18:50 空手教室 年長~小学生	18:00~19:30 空手教室 年長~小学生	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 川上 友信	17:35~18:35 ベリーダンス 飯田 輝	17:30~18:30 ホットルシーダットン60 川上 友信	17:35~18:05 バレトン® 吉野 朋子	17:45~18:45 ホット陰ヨガ60 中村 美保	17:35~18:45 ホットストレッチ40 角館 沙矢佳
18:00	スタジオフリー	19:00~19:45 ホットピラティス45 小高 鏡子	18:00~19:30 太極拳 スクール (有料) 中野 賢一	17:50~18:50 空手教室 年長~小学生	19:15~20:00 Jazz Exercise II 富山 真希	19:00~19:30 ホットフリー	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	18:30~19:15 adidasボクシング 橋本 南	18:30~19:15 adidasボクシング 橋本 南	18:30~19:15 adidasボクシング 橋本 南
19:00	20:05~20:55 ボクシングエクササイズ 栗原 いづみ	20:00~21:00 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	19:50~20:50 ホットピラティス60 MEGUMI	20:20~21:05 グループパワー45 松澤 賢士郎	20:25~21:10 グループファイト45 八木 宏平	19:30~20:15 グループパワー45 八木 宏平	20:00~21:30 ホットフリー	20:00~21:30 ホットフリー	20:00~21:30 ホットフリー
20:00	21:05~22:05 ジャズダンス 栗田 真希	20:55~21:40 グループファイト45 八木 宏平	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	21:00~21:30 ホットストレッチ30 MEGUMI	21:00~21:30 ホットストレッチ30 MEGUMI	21:00~21:30 ホットストレッチ30 MEGUMI	21:00~21:30 ホットストレッチ30 MEGUMI	21:00~21:30 ホットストレッチ30 MEGUMI	21:00~21:30 ホットストレッチ30 MEGUMI	21:00~21:30 ホットストレッチ30 MEGUMI	21:00~21:30 ホットストレッチ30 MEGUMI
21:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	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。