

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				9:20~9:50 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 飯作 俊介	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	9:50~10:35 リンバストレッチ マリー	10:00~10:30 ホットストレッチ30 仙波 敦子	10:15~11:00 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	時間変更 10:15~11:15 太極拳 松本 章子	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 Viva Latino マリー	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 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	11:25~12:25 ヨガ RURI	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	担当・内容変更 12:30~13:15 ホットストレッチ45 SATOKO	12:00~13:00 ZUMBA® MAKOTO	12:00~13:00 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	シューズ不要 フェイスタオルをご 用意ください	時間変更 12:35~13:20 ボクシングエクササイズ 角舘 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 SATOKO	12:50~13:35 ピラティス 新田 麻樹	時間変更	調整中	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	時間変更 13:45~14:45 フリースタイルダンス MAKO	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	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	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		14:55~15:55 ラテンエアロ hide	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 ラニカーラエ高梨	時間・担当 内容変更	16:05~17:05 ZUMBA® hide	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				担当・内容変更		16:10~17:10 モナリザ Myu	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			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		アロマオイルを使用し ます。 <持ち物> ・バスタオル& フェイスタオル ・靴下	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	18:05~19:05 ヨガ 中村 美保									19:00~19:45 ボディメイク TAKA		
19:00	19:15~20:00 ZUMBA® 小倉 理沙		19:00~20:00 タイポー® 望月 瑠子							20:00~20:45 STRONG by ZUMBA® 川上 友信	19:20~20:00 ホットピラティス40 山内 るみ子	
20:00	20:10~20:55 タイポー® 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 内容変更	20:10~21:10 ホットヨガ60 山内 るみ子		
21:00	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				
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。