

【改定版】

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 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 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		12:00~13:00 ホットヨガ60 小高 由里子	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 1・3・5週 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	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 ミットファイト 川上 友信		12:45~13:30 ZUMBA® MAKOTO		13:30~14:30 ZUMBA® hide	12:45~13:30 パレエ 佐藤 アンドレア	13:05~14:05 ホットストレッチ45 SHIHO	13:00~14:00 ホットヨガ60 葉山 啓子
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			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	13:45~14:15 ZUMBA® hide	13:45~14:45 ホットヨガ60 SHIHO	13:05~14:05 インターエアロ 石井 美栄	担当変更
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 ヨガ chiho		15:55~16:45 ホットピラティス50 今井 沙那恵	15:45~16:45 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 SHIHO 1・3・5週 担当変更	14:20~15:20 HIP HOP SINGO	14:20~15:05 ホット骨盤エクササイズ45 葉山 啓子
16:00	★フェイスタオルをご用意ください		16:15~17:30 KEN	16:00~17:00 ホットフリー				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	調整中	15:20~16:20 ホットヨガ60 土居 朋代
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	16:15~17:30 スタジオフリー		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	16:20~17:20 ZUMBA® 吉野 朋子	16:35~17:20 ホットストレッチ45 YUMIKO
18:00	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						17:35~18:35 ヨガ YUMIKO	17:35~18:05 パレトン® 吉野 朋子	17:45~18:45 ホット陰ヨガ60 中村 美保
19:00		19:00~19:45 ホットストレッチ45 YUMIKO		時間変更	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		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	
20:00	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 YUMIKO	20:00~20:45 グループパワー45 八木 宏平	19:45~20:15 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	19:30~20:10 ローインパクトエアロ 川上 友信	20:20~21:05 グループパワー45 松澤 賢士郎	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		
21:00	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		20:25~21:25 ホットヨガ60 土居 朋代	時間・内容変更		21:00~21:30 ホットストレッチ30 MEGUMI	20:25~21:10 グループパワー45 川上 友信	20:25~21:10 グループファイト45 八木 宏平			
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。