

# スパ&スポーツ ユア-戸田 スタジオレッスンスケジュール

2023年11月～

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金	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	
9:00	9:20~9:50 ポールストレッチ 岩田 阿香里		9:30~10:15 ヨガ mina		9:20~9:50 骨盤エクササイズ 山内 るみ子		9:50~10:35 ストレッチ 小高 鏡子		9:15~9:45 スタジオフリー			
10:00	10:05~10:50 ZUMBA® hide	10:00~10:45 ホットヨガ45 岩田 阿香里	10:30~11:10 ローインパクトエアロ	10:00~10:45 ホットピラティス45 奥田 由里子	10:05~10:50 バレエ 田中 絵梨	10:00~10:45 ホットヨガ45 山内 るみ子	10:50~11:30 ローインパクトエアロ	10:00~10:30 ホットボールリリース30 小嶋 麻代	10:00~11:00 ZUMBA® 木戸 美沙	10:00~11:00 ホットヨガ60 TOMO	10:15~11:00 太極拳 松本 章子	10:00~10:45 ホットヨガ45 小嶋 麻代
11:00	11:05~11:50 ラテンエアロ hide	11:10~11:40 ホットストレッチ30 岩田 阿香里	11:25~12:05 STEP1 飯作 俊介	11:05~11:50 ホットウェーブストレッチ45 望月 瑠子	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	11:50~12:35 ZUMBA® natsuho	10:45~11:30 ホットピラティス45 小嶋 麻代	11:15~12:00 ★ 背骨コンディショニング エクササイズ 青木 薫	11:15~12:00 ホットヨガ45 YUKIKO	11:25~12:10 姿勢改善ストレッチ 小嶋 麻代	11:15~12:00 ホット陰ヨガ45 宮崎 忍
12:00	12:10~12:40 UBOUND® 森谷 祐香	12:00~12:30 ホットストレッチ30 今井 沙那恵	12:20~13:05 ベーシックエアロ 渡辺 敦子	12:20~13:05 ホットヨガ45 YUKIKO	12:00~12:45 ヨガ 小高 鏡子	12:30~13:15 ホットピラティス45 山田 美佳	12:50~13:35 ピラティス 新田 麻樹	12:00~12:45 ホットヨガ45 田淵 晃代	12:20~13:05 ピラティス 青木 薫	12:30~13:20 シューズ不要 フェイスタオルをご 用意ください	12:30~13:20 ボクシングエクササイズ 栗原 いづみ	13:00~13:45 ホットヨガ45 山中 綾子
13:00		12:45~13:30 ホットピラティス45 今井 沙那恵	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 岩田 阿香里	13:15~13:55 ローインパクトエアロ 田丸 めぐみ	13:30~14:15 ホットストレッチ45 山田 美佳	13:50~14:35 ホットリンパ ストレッチ45 新田 麻樹	13:40~14:25 ポディメイク 富沢 理恵	13:40~14:25 ポディメイク 富沢 理恵	13:00~13:30 ホットストレッチ30 小高 由里子	13:45~14:30 ホットヨガ45 小高 由里子	14:15~15:00 フリースタイルダンス MAKO
14:00	14:10~14:55 ジャズダンス HANAKO	14:15~15:00 ホットヨガ45 宮崎 忍	14:10~14:55 ピラティス 青木 薫	14:40~15:25 ホットヨガ45 岩田 阿香里	14:05~14:45 STEP1 田丸 めぐみ	14:35~15:20 ホットピラティス45 宮崎 玲子	14:55~15:40 ボクシングエクササイズ ひとみ	14:50~15:35 エアロサーキット 富沢 理恵	14:50~15:35 エアロサーキット 富沢 理恵	15:50~16:35 フェイスタオルをご 用意ください	調整中	
15:00	15:15~16:15 エンジョイ・フラ ラニカーラ工高梨		15:10~15:55 ポディメンテナンス& 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				16:05~16:50 ZUMBA® misono		15:50~16:35 ピラティス Myu	16:30~17:00 ホット骨盤エクササイズ30 HIROYUKI
16:00	16:30~17:15 ヨガ かおる	16:40~17:40 キッズチア 4才~小2	16:40~17:40 空手教室 年長~小学生								17:00~17:45 POWER® RADICAL FITNESS MASATAKA	17:15~18:00 ホットピラティス45 HIROYUKI
17:00		17:50~18:50 キッズチア 小3~中学生	18:05~18:50 ヨガ 中村 美保		17:50~18:50 空手教室 年長~小学生							
18:00	19:15~19:45 UBOUND® 久野 翔利		19:15~20:00 MEGADANZ® HANAKO		19:10~19:55 タエポー® 望月 瑠子						18:35~19:05 ホットボールリリース30 小嶋 麻代	
19:00											19:20~20:00 ホットピラティス40 小嶋 麻代	
20:00	20:00~20:45 ZUMBA® 木戸 美沙	20:00~20:45 ホットヨガ45 奥田 由里子	20:15~21:00 ジャズダンス HANAKO	20:15~21:00 ホットピラティス45 HIROMI	20:10~20:55 インターエアロ 飯作 俊介	20:20~21:20 ホットウェーブストレッチ60 望月 瑠子	20:00~20:45 MEGADANZ® 飯島 美穂	20:00~20:45 ホットピラティス45 今井 沙那恵	20:00~20:30 UBOUND® 田島 里佳	20:15~21:00 ホットヨガ45 小嶋 麻代	【レッスン定員】 第1スタジオ 23~38名 第2スタジオ 26名	
21:00		21:05~21:50 ホットピラティス45 奥田 由里子	21:15~21:45 POWER® RADICAL FITNESS MASATAKA	21:15~22:00 ホットPOP PILATES® HIROMI	21:20~22:05 HIP HOP MAKO		21:10~21:55 UBOUND® 久野 翔利	20:50~21:35 ホットヨガ45 大須賀 晴恵				
22:00												

休館日

- 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 … スタジオフリー(青枠) 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。

★・・・時間・内容・担当のいずれかにおいて変更があるレッスンに★マークがついています。

コース	月曜日									火曜日									水曜日									木曜日									金	土曜日									日曜日								
	25M									25M									25M									25M										25M									25M								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9		1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9
9:00			立止可		↑	↓	↑	↓	↑			立止可		↑	↓	↑	↓	↑			立止可		↑	↓	↑	↓	↑			立止可		↑	↓	↑	↓	↑				立止可		↑	↓	↑	↓	↑			立止可		↑	↓	↑	↓	↑
10:00																																																							
11:00																																																							
12:00																																																							
13:00																																																							
14:00																																																							
15:00																																																							
16:00																																																							
17:00																																																							
18:00																																																							
19:00																																																							
20:00																																																							
21:00																																																							
22:00																																																							
22:30																																																							

...スイミングスクール    ...成人スイミングスクール    ...パーソナルスイムレッスン (有料・要予約になります。)

**アクアピクス系**  
**リラクゼーション・調整系**  
**筋力トレーニング系**

【定員について】  
 レッスンは全て予約制です  
 プールサイドにて予約ゴムを配布します。  
 レッスン30分前より配布します。

※レッスン開始後5分以降のご入場はお断り致します。  
 ※アクアレッスンは基本3~4コース使用致します。尚、人数によってコース数に変更がございます。  
 ※レッスン開始後の途中入場はご遠慮下さい。

1週目 アクアヌードル (定員30名)  
 2週目 アクアFit (定員35名)  
 3週目 AQUA ZUMBA® (定員35名)  
 4週目 アクアブートキャンプ (定員35名)  
 5週目 アクアピクス (定員35名)

15:40~16:10  
 エンジョイアクア  
 <定員30名~35名>  
 田沼 栄一

パーソナル  
 スイムレッスン  
 田沼 栄一