

スパ&スポーツ ユアー戸田 スタジオレッスンスケジュール

2023年12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		休 館 日	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 飯作 俊介	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 小高 鏡子	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
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
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 ボクシングエクササイズ 栗原 いづみ
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	13:50～14:35 ホットヨガ45 小高 由里子		13:40～14:25 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
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	14:55～15:40 ホットヨガ45 奥田 由里子		14:50～15:35 エアロサーキット 富沢 理恵	14:15～15:00 フリースタイルダンス MAKO
15:00	15:15～16:15 エンジョイ・フラ ラニカーラエ高梨		15:10～15:55 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					15:15～16:00 フェイスタオルをご 用意ください	15:15～16:00 ホットヨガ45 三浦 順子
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							16:05～16:50 ZUMBA® misono	15:50～16:35 ピラティス Myu
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								17:00～17:45 POWER® RADICAL FITNESS MASATAKA
18:00			19:15～20:00 MEGADANZ® HANAKO		17:50～18:50 空手教室 年長～小学生		18:30～19:15 ピラティス 今井 沙那恵				18:35～19:05 ホットボールリリース30 小嶋 麻代
19:00	19:15～19:45 UBOUND® 久野 翔利				19:10～19:55 タエボ-® 望月 瑠子			19:50～20:35 ホットピラティス45 今井 沙那恵			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	20:50～21:35 ホットヨガ45 大須賀 晴恵		20:00～20:30 UBOUND® 田島 里佳	20:15～21:00 ホットヨガ45 小嶋 麻代
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						
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

… 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。