

# スパ&スポーツ ユア-戸田 スタジオレッスンスケジュール

2024年10月～

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金	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	9:20~9:50 ウェーブストレッチ 佐々木 智美		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 佐々木 智美			9:15~9:45 スタジオフリー			
10:00	10:05~10:50 SALSATION® Keiko	10:00~10:45 ホットヨガ45 佐々木 智美	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 ホットボールストレッチ30 YUKIKO		10:00~11:00 ZUMBA® 木戸 美沙	10:00~11:00 ホットヨガ60 tomo	★ 10:00~11:00 太極拳 松本 章子	★ 10:00~10:45 ホットピラティス45 小嶋 麻代
11:00	11:05~11:50 CHOREOLOGY® Keiko	11:10~11:40 ホットウェーブストレッチ30 佐々木 智美	11:25~12:05 STEP1 飯作 俊介	11:05~11:50 ホットボールストレッチ45 奥田 由里子	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 ローインパクトエアロ 佐々木 智美	10:45~11:30 ホットヨガ45 YUKIKO		11:15~12:15 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 ホットヨガ45 ★ 宮崎 忍
12:00		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		12:25~13:10 ピラティス 青木 薫	12:30~13:20 ボックスエクササイズ 栗原 いづみ	13:00~13:45 ホットヨガ45 山中 綾子	
13:00	13:00~13:30 UBOUND® 久野 翔利	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& エクササイズ45 YUKIKO	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 ホットリンパ ストレッチ45 新田 麻樹		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	13:45~14:30 ホットヨガ45 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 YUKIKO	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 ポキ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	調整中		
15:00	15:15~16:15 エンジョイ・フラ ラニカーエ高梨		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® 和知 まゆら	15:20~16:05 ピラティス Myu	16:30~17:00 ホット骨盤エクササイズ30 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						17:00~17:45 グループパワー45 松澤 賢士郎	17:15~18:00 ホットピラティス45 HIROYUKI	
18:00			19:15~20:00 MEGADANZ® HANAKO		19:10~19:55 ポキシングエクササイズ ★ かおる					18:45~19:30 グループファイト45 KYON	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									19:45~20:30 UBOUND® KYON	19:20~20:00 ホットピラティス40 小嶋 麻代		
20:00	20:00~20:50 ZUMBA® 山岸 恵美子	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	20:00~20:50 MEGADANZ® 飯島 美穂	20:00~20:50 ホットピラティス45 今井 沙那恵			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	21:15~22:00 POWER® RADICAL FITNESS FUJITA	21:15~22:00 ホットPOP PILATES® HIROMI	21:10~21:55 STEP1 飯作 俊介		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
- エアロビクス系
- 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) 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。