

# スパ&スポーツ ユアー葎 スタジオレッスンスケジュール

2025年1月～

	月曜日		火曜日		水曜日		木	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	9:30~10:10 1・3・5週 ローインパクトエアロ		9:15~10:00 ピラティス MAKO	9:30~10:30 ホットリンパ エクササイズ60 新田 麻樹				9:45~10:30 ボクシングエクササイズ <定員32名> 栗原 いづみ			9:30~10:00 ホットストレッチ30 田丸 めぐみ		
10:00	2・4週 STEP1 和知 まゆら		10:15~10:45 はじめてエアロ 相沢 典代	10:45~11:30 ホットヨガ45 中村 美保	10:00~10:30 はじめてエアロ 青木 薫	10:00~10:45 ホットヨガ45 YUMIKO		10:00~10:45 ホットコンディショニング45 相沢 典代	10:10~10:55 シェイプエアロ 大須賀 晴恵	10:15~11:00 ホットヨガ45 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	10:45~11:30 ホットヨガ45 川名 絵里子
11:00	10:25~11:10 骨盤エクササイズ45 上田 章子	11:10~11:40 ホットストレッチ30 東郷 邦恵	10:55~11:55 トータルボディメンテナンス 相沢 典代	11:00~11:30 ホットストレッチ30 YUMIKO	10:40~11:40 ヨガ 青木 薫	11:00~11:30 ホットストレッチ30 YUMIKO		10:40~11:20 ローインパクトエアロ 中村 勝美	11:05~11:50 ホットヨガ45 田淵 晃代	11:10~11:55 ボディメイク <定員32名> 富沢 理恵	11:00~11:45 バレエ 田中 絵梨	11:00~11:45 ホットヨガ45 川名 絵里子	11:25~12:10 ホットヨガ45 大須賀 晴恵
12:00	11:30~12:15 ボディメイク <定員32名> 上田 章子	11:55~12:40 ホットヨガ45 東郷 邦恵	12:10~12:55 ラテンエアロ 相沢 典代	12:00~12:45 ホットピラティス45 はるか	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		11:35~12:20 けいらくストレッチ 中村 勝美	12:15~13:15 ホットリンパ エクササイズ60 新田 麻樹	12:20~13:05 バレエ 内藤 洋子	12:10~13:00 ベーシックエアロ 2・4週 ボディメイク<定員32名> 和知まゆら/飯塚広美	12:10~12:40 ホットストレッチ30 田中 絵梨	12:45~13:30 ホットストレッチ45 1・3・5週 Kyoko 2・4週 MIKI
13:00	13:00~14:00 ヨガ 三好 裕		13:10~14:00 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 ブアラレア酒井	13:30~14:15 ホットピラティス45 青木 薫		12:35~13:25 ZUMBA® misono	13:45~14:15 ボディメイク <定員22名> 渡辺 敦子	★ スタジオフリー 13:20~14:20	13:10~14:00 インターエアロ 2・4週 シェイプエアロ 和知まゆら/飯塚広美	13:00~13:45 ホットヨガ45 葉山 啓子	13:10~14:00 ホットヨガ45 葉山 啓子
14:00			14:10~14:55 ピラティス はるか	13:45~14:30 ホットヨガ45 川名 絵里子	14:15~14:55 ストレッチ HANAKO		13:35~14:20 リンバストレッチ 新田 麻樹	14:35~15:35 エンジョイ・フラ ケーハウオル坂本	14:30~15:15 ベーシックエアロ 渡辺 敦子		14:20~15:05 HIP HOP HANAKO	14:00~14:45 ホット骨盤エクササイズ45 葉山 啓子	14:20~15:05 HIP HOP HANAKO
15:00	15:00~15:50 ZUMBA® natsuho	15:00~15:30 ホットストレッチ30 小高 由里子	15:10~16:10 DANCE natsuho		15:10~15:55 ジャズダンス HANAKO	15:10~15:55 ホットヨガ45 大関 洋丈		15:50~16:50 Hip Hop saori	15:40~16:10 Jazz Exercise I 富山 真希	15:40~16:40 体育教室 年中~小6	15:25~16:10 キック&ボクシングエクササイズ <定員32名> 澤 智徳	15:20~16:20 ホットヨガ60 宮野 昭子	15:20~16:20 ホットヨガ60 宮野 昭子
16:00		15:45~16:30 ホットヨガ45 小高 由里子		16:40~17:40 キッズHIP・HOP 年中~小学2年生	16:40~17:40 空手教室 年長~小学生	16:45~17:30 太極拳 中野 賢一		17:15~19:00 スタジオフリー	16:40~17:40 体育教室 年中~小6	16:20~17:05 Jazz Dance (初級) 富山 真希	16:30~17:20 SALSATION® MiHO	16:35~17:20 ホット背骨の調律sintex® 宮野 昭子	17:35~18:35 ホット陰ヨガ60 中村 美保
17:00	17:00~18:45 スタジオフリー		17:50~18:50 キッズHIP・HOP 小学3年生~		18:00~19:30 太極拳 スクール (有料) 中野 賢一				17:15~18:00 コアトレーニング&ストレッチ 富山 真希		18:30~19:15 ボクシングエクササイズ <定員32名> 栗原 いづみ		
18:00				19:00~19:40 ホットストレッチ40 1・3・5週 浅見 真理 2・4週 YUMIKO	19:50~20:20 POWER® <定員25名> RADICAL FITNESS FUJITA	19:45~20:15 ホットボールリリース30 小嶋 麻代		19:45~20:15 UBOUND® <定員21名> RADICAL FITNESS 緑川 琴美	19:10~19:55 ホットカキラ45 GOTO	19:40~20:10 POWER® <定員25名> RADICAL FITNESS 大関 洋丈	●定員数 第1スタジオ 40名 第2スタジオ 27名		
19:00	19:10~19:55 Jazz Exercise II 富山 真希	★19:45~20:30 ホットストレッチ45 Kyoko	20:05~20:50 ボクシングエクササイズ <定員32名> 栗原 いづみ	20:00~20:45 ホットヨガ45 1・3・5週 浅見 真理 2・4週 YUMIKO	20:35~21:20 FIGHT DO® <定員32名> RADICAL FITNESS FUJITA	20:30~21:15 ホットピラティス45 小嶋 麻代		20:30~21:00 POWER® <定員25名> RADICAL FITNESS 緑川 琴美	20:10~20:55 ホットヨガ45 山中 綾子	20:25~20:55 FIGHT DO® <定員32名> RADICAL FITNESS 大関 洋丈	※器具を使用するレッスン、格闘技系レッスンの定員は各レッスンに表記しております。		
20:00	20:05~20:50 Jazz Dance (中級) 富山 真希	★20:45~21:30 ホットヨガ45 Kyoko	21:05~21:50 ジャズダンス 栗田 真希										
21:00	21:10~21:55 UBOUND® <定員21名> RADICAL FITNESS 久野 翔利												
22:00													

休館日

ダンス系
ヨガ
エアロピクス系
格闘技系
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 … 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。

※ 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。  
 ☆ …… 時間・内容・レッスン名・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。