

# スパ&スポーツユア-船堀 スタジオレッスンスケジュール

2025年4月～

	月曜日		火曜日		水曜日	木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		
	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ		Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	
9:00					休館日									
10:00	10:00～10:30 はじめてエアロ 友吉	10:30～11:15 ホットヨガ MIKI	9:45～10:30 太極舞 瀬川	10:00～10:45 ホット骨盤EX 横溝		9:45～10:30 太極舞 YAYOI	10:00～10:45 ホットヨガ 神	9:45～10:45 ヨガ YUKA			10:00～11:00 ヨガ 東郷	10:00～10:45 骨盤EX 山内		
11:00	10:45～11:30 シェイプエアロ 友吉	11:30～12:15 ホット骨盤EX MIKI	10:45～11:45 ピラティス みずき	11:00～11:45 ホットヨガ 横溝		10:45～11:45 SALSATION® YUKO	11:00～11:45 ホットボディメンテナンス YAYOI	11:00～11:50 ZUMBA® MANA	11:00～11:45 ホットヨガ YUKA	10:30～11:30 エンジョイフラ プアラレア酒井	11:45～12:45 第1・3・5ピラティス SHIHO	11:00～11:30 パレトン® ATSUKO	11:00～11:45 ホットヨガ 山内	
12:00	11:45～12:45 ヨガ Karin		12:00～12:50 ZUMBA® Natsuho	12:00～12:40 ホットフローピラティス みずき		12:00～13:00 エンジョイフラ ホークーバア江藤		12:05～12:35 ストレッチ HANAKO		12:15～13:00 シェイプボクシング MANA	第2・4骨盤EX かなえ	11:30～12:20 ZUMBA® DEE	11:45～12:30 ★ジャズダンス ★ATSUKO	12:00～12:30 ホットストレッチ 山内
13:00	13:00～13:30 ストレッチ Ken	13:00～13:45 ホットヨガ Karin					12:55～13:40 ★ポルドブラ ★清水	12:50～13:50 MEGA DANZ® HANAKO					12:40～13:20 ★ローインパクトエアロ ★野村	
14:00	13:45～14:30 スロージャズ Ken	14:00～14:30 ホットフローピラティス みずき	14:15～15:15 SALSATION® YUKO	14:20～15:05 ベーシックエアロ 大須賀		13:15～14:15 骨盤EX 村上	13:55～14:45 ★ヨガ ★清水	14:05～15:05 カキラ こっちゃん。		13:15～14:00 ヨガ 曇子	13:10～14:00 ZUMBA® DEE	13:30～14:15 ホットヨガ 川名	13:35～14:15 STEP1 野村	
15:00	14:45～15:30 パレトン® 竹内	14:45～15:30 ホットピラティス みずき				14:30～15:00 はじめてSTEP 村上	15:00～15:30 パレエエクササイズ Megumi	14:15～15:00 マーシャルアーツ 栗原(い)			14:20～15:20 ヨガ まほ	14:30～15:00 ホット骨盤EX 川名	14:30～15:30 ヨガ 村上	15:00～15:45 ホットピラティス 涼子
16:00	15:45～16:45 太極拳 野口		15:30～16:30 ヨガ 大須賀	15:20～16:05 DANCE KOJI			15:15～16:05 ZUMBA® あかね	15:20～16:20 ピラティス 涼子		15:35～16:15 STEP1 鈴木		16:00～16:45 ホットストレッチ しのざき	15:45～16:25 ボディメイク 村上	16:00～16:30 ホットストレッチ 涼子
17:00		16:20～17:20 キッズ空手		16:20～17:20 キッズダンス		16:20～17:10 REEJAM® あかね				16:20～17:20 キッズ空手		17:00～17:45 ホットヨガ しのざき	16:40～17:25 FIGHT DO® RADICAL FITNESS 江口	17:00～17:45 ホットヨガ Mikako
18:00		17:30～18:30 キッズ空手		17:30～18:30 キッズダンス						17:30～18:30 キッズ空手			17:40～18:25 POWER® RADICAL FITNESS 江口	
19:00	19:00～19:50 ZUMBA® Natsuho	19:45～20:30 ★ホットヨガ ★小林		19:30～20:15 ホットヨガ 細谷				19:15～20:00 ジャズエクササイズ 富山			18:30～19:15 パレトン® (スタンディングフロー) 川名	19:30～20:15 ホット骨盤EX 川名		
20:00	20:00～20:50 K-POP Natsuho		20:00～20:45 ボディメイク MANA	20:30～21:15 ホットヨガ Mikako			20:00～20:45 POWER® RADICAL FITNESS FUJITA	19:50～20:35 ホットヨガ 川名		20:10～20:55 ★ストレッチ ★HIROYUKI				
21:00	21:00～21:45 ウェーブリングストレッチ 望月	20:45～21:30 ★ホットヨガ ★小林	21:00～21:50 シェイプボクシング MANA				21:00～21:45 FIGHT DO® RADICAL FITNESS FUJITA	20:50～21:35 ホット骨盤EX 川名		20:50～21:35 ホットピラティス HIROYUKI				
22:00										21:10～22:00 ZUMBA® misono				

★ ……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。

※ レッソンは、すべて予約制となります。

※ 毎月25日に翌月スケジュールのWEB予約が開始となります。

※ レッソン時間・内容・担当は変更になる事もあります。予めご了承ください。

…… 赤枠内はホットプログラムのレッスンです