

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

2025年5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	休 館 日	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 CHOREOLOGY® Keiko	10:00～10:45 ホットヨガ45 佐々木 智美	10:30～11:10 ローインバクトエアロ 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	10:50～11:35 ベーシックエアロ 佐々木 智美	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 SALSATION® 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	11:05～11:35 ホットストレッチ30 ★ 田中 絵梨	11:50～12:35 ZUMBA® KAORI	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 アシュタンガヨガ入門 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 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	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 ホットボールストレッチ45 YUKIKO	13:15～13:55 ローインバクトエアロ 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 ピラティス 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	14:15～15:05 シェイプエアロ 金杉 智哉	15:15～16:05 ホットヨガ50 三浦 順子	
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 太極拳 山本 葉子	13:50～14:35 ホットリンパ ストレッチ45 新田 麻樹		14:40～15:25 エアロサーキット 富沢 理恵	14:45～15:30 ホットヨガ45 小高 由里子	15:15～16:05 フェイスタオルをご 用意ください	16:30～17:00 ホットヨガ50 三浦 順子	
15:00	15:15～16:15 エンジョイ・フラ ラニカールエ高梨		15:10～15:55 ヨガ Naoko		15:00～16:00 エンジョイ・フラ アノラニ林		16:00～16:45 ボクシングエクササイズ ひとみ	14:55～15:40 ホットピラティス45 奥田 由里子		16:05～16:55 <2.4週> ボルトブラ 加藤 剛	15:20～16:05 ピラティス Myu	16:20～17:05 フェイスタオルをご 用意ください	17:15～18:00 ホットヨガ50 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 キッズチア 年長～小学生							16:55～17:45 <1.3.5週> ジャズダンス 井上 由紀子	17:00～17:45 ピラティス Myu	17:15～18:00 ボルトストレッチ30 HIROYUKI	18:00～18:45 ホットヨガ50 三浦 順子	
17:00		17:50～18:50 キッズチア 小3～中学生	18:05～18:50 キッズチア 小3～中学生		17:50～18:50 空手教室 年長～小学生						18:35～19:05 ホットボールリリース30 小嶋 麻代	19:00～19:45 グループパワー45 松澤 賢士郎	19:15～20:00 ホットピラティス45 HIROYUKI	
18:00			18:05～18:50 ヨガ 中村 美保		19:10～19:55 空手教室 年長～小学生		調整中				19:20～20:00 ホットピラティス40 小嶋 麻代	20:00～20:45 グループファイト45 KYON	20:15～21:00 ホットヨガ45 小嶋 麻代	
19:00	19:15～19:45 UBOUND® 久野 翔利		19:15～20:00 MEGADANZ® HANAKO		19:10～19:55 ボクシングエクササイズ かおる						20:00～20:45 UBOUND® KYON			
20:00	20:00～20:50 ZUMBA® 山岸 恵美子	20:00～20:45 ホットボールコンディショニング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	19:50～20:25 ホットピラティス45 ★ 加藤 剛						
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 加藤 剛						
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。