

スパ&スポーツ ユアー蔵 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	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							休 館 日							
	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	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		9:45～10:30 ボクシングエクササイズ <定員32名> 栗原 いづみ	10:00～10:45 ホットコンディショニング45		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	10:40～11:40 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	11:05～11:50 ホットヨガ45 田淵 晃代	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					11:35～12:20 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	11:10～11:55 ボディメイク <定員32名> 富沢 理恵	11:25～12:10 ホットヨガ45 大須賀 晴恵	11:00～11:45 バレエ 田中 絵梨	12:10～13:00 1・3・5週 ベーシックエアロ 和知まゆら	12:10～12:40 ホットストレッチ30 田中 絵梨
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			12:35～13:25 ZUMBA® misono	13:45～14:15 ボディメイク <定員22名> 渡辺 敦子	13:20～14:10 1・3・5週 ジャズヒップホップ 2・4週 ZUMBA® あかね	13:45～14:30 ホットヨガ45 1・3・5週 Kyoko 2・4週 MIKI	13:00～13:45 2・4週 ボディメイク 飯塚広美	13:00～13:45 ホットヨガ45 葉山 啓子
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			13:35～14:20 リンバストレッチ 新田 麻樹	14:30～15:15 ベーシックエアロ 渡辺 敦子	14:40～15:25 ピラティス 青木 薫	14:20～15:05 HIP HOP HANAKO	13:10～14:00 1・3・5週 インターエアロ 和知まゆら	14:05～14:50 ホット骨盤エクササイズ45 葉山 啓子
14:00	14:15～14:45 FIGHT DO® RADICAL FITNESS <定員32名> SUW	15:00～15:30 ホットストレッチ30 小高 由里子	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				14:35～15:35 エンジョイ・フラ ケーハウオル坂本				14:20～15:05 ホットヨガ60 宮野 昭子	
15:00	15:00～15:50 ZUMBA® SUW	15:45～16:30 ホットヨガ45 小高 由里子	15:10～16:10 DANCE natuho		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	15:25～16:10 キック&ボクシングエクササイズ <定員32名> 澤 智徳	16:30～17:20 SALSATION® MiHO	16:35～17:20 ホット背骨の調律sintex® 宮野 昭子
16:00									17:15～19:00 スタジオフリー	16:40～17:40 体育教室 年中～小6	16:20～17:10 Jazz Dance (初級) 富山 真希	16:30～17:20 SALSATION® MiHO	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		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	17:50～18:50 空手教室 年長～小学生					17:20～18:05 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			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									
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	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® RADICAL FITNESS <定員25名> FUJITA	19:45～20:15 ホットボールリリース30 小嶋 麻代		★19:45～20:15 Group Fight <定員32名> スタッフ	19:10～19:55 ホットカキラ45 GOTO	19:40～20:10 UBOUND® RADICAL FITNESS <定員21名> Junpei	●定員数 第1スタジオ 40名 第2スタジオ 27名 ※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		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® RADICAL FITNESS <定員32名> FUJITA	20:30～21:15 ホットピラティス45 小嶋 麻代		★20:30～21:00 Group Power <定員25名> スタッフ	20:10～20:55 ホットヨガ45 山中 綾子	20:25～21:10 Group Fight® <定員32名> Junpei				
21:00	21:10～21:55 UBOUND® RADICAL FITNESS <定員21名> 久野 翔利		21:05～21:50 ジャズダンス 栗田 真希											
22:00														

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。