

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			10月のみ				9:15~9:45 スタジオフリー			
10:00		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 ★ Kyoko	9:50~10:35 ストレッチ 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	11:00~11:45 ★ SALSATION® Keiko	11:10~11:40 ホットウェーブストレッチ30 佐々木 智美	11:05~11:40 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	10:50~11:35 ベーシックエアロ 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 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	12:00~12:45 ★ CHOREOLOGY® Keiko	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		12:00~12:45 ヨガ 小高 鏡子	12:30~13:15 ホットピラティス45 山田 美佳		ZUMBA® KAORI	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 ポクシングエクササイズ 栗原 いづみ	12:30~13:20 ポ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	13:00~13:30 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 ピラティス 新田 麻樹	12:50~13:35 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	13:45~14:30 ホットヨガ45 小高 由里子	14:15~15:05 シェイプエアロ 金杉 智哉
14:00	14:10~14:55 ジャズダンス HANAKO		14:10~15:00 ★ 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	13:50~14:35 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	15:15~16:05 フェイスタオルをご 用意ください ★ ホットヨガ60 三浦 順子	15:15~16:15 ホットヨガ60 ★ 三浦 順子	
15:00	15:15~16:15 エンジョイ・フラ		15:15~16:00 ★ ヨガ Naoko		15:00~16:00 エンジョイ・フラ アノラニ林		14:55~15:40 ポ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		15:45~16:35 ★ <2.4週> ポルトブラ 加藤 剛 <1.3.5週> ジャズダンス 井上 由紀子	16:30~17:00 ホットヨガ60 ★ 三浦 順子	16:30~17:00 ホットヨガ60 ★ 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								17:00~17:45 グループパワー45 松澤 賢士郎	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
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		18:30~19:15 ピラティス ATSUKO			18:35~19:05 ホットボールリリース30 小嶋 麻代	18:35~19:05 ホットボールリリース30 小嶋 麻代	19:00~19:45 グループファイブ45 KYON	19:00~19:45 グループファイブ45 KYON
18:00			19:15~20:00 ★ UBOUND® 久野 翔利	19:15~20:00 MEGADANZ® HANAKO	19:10~19:55 ポクシングエクササイズ かおる			19:50~20:35 ホットピラティス45 加藤 剛		19:00~19:45 グループファイブ45 KYON	19:20~20:00 ホットピラティス40 小嶋 麻代	19:20~20:00 ホットピラティス40 小嶋 麻代	
19:00	20:10~21:00 ★ 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 ★ ホットヨガ45 山中 綾子	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 加藤 剛		20:00~20:45 UBOUND® KYON	20:15~21:00 ホットヨガ45 小嶋 麻代	20:15~21:00 ホットヨガ45 小嶋 麻代	
20:00		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		21:10~21:55 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					
21:00													
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。