

スパ&スポーツ ユアー蕨 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	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 スタジオフリー					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	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		10:40～11:20 ローインパクトエアロ	11:05～11:55 ホットヨガ50 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
	10:25～11:10 骨盤エクササイズ45	★	11:10～11:40 ホットストレッチ30 YUKIKO	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		★				11:00～11:45 ホットヨガ45 川名 絵里子	10:45～11:30 ホットヨガ45 川名 絵里子
11:00	11:30～12:15 ボディメイク ＜定員32名＞ 上田 章子	★	★	10:55～11:55 トータルボディメンテナンス 相沢 典代	12:00～12:45 ホットピラティス45 はるか	12:15～13:15 ホット骨盤 エクササイズ60 横溝 恵子		12:35～13:25 ZUMBA® misono	13:45～14:15 ボディメイク ＜定員22名＞ 渡辺 敦子	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	12:10～13:00 1・3・5週 パーシクエアロ 和知まゆら	12:10～12:40 ホットストレッチ30 田中 絵梨
12:00				12:10～12:55 ラテンエアロ 相沢 典代	13:00～14:00 エンジョイ・フラ ブアラレア酒井	14:15～14:55 ストレッチ HANAKO			14:30～15:15 パーシクエアロ 渡辺 敦子	12:20～13:05 バレエ 内藤 洋子		1・3・5週 インターエアロ 和知まゆら	13:00～13:45 ホットヨガ45 non
13:00	13:00～14:00 ヨガ 三好 裕			13:10～14:00 ZUMBA® 山岸 恵美子	14:10～14:55 ピラティス はるか	15:10～15:55 ジャズダンス HANAKO		15:50～16:50 Hip Hop saori	16:40～17:40 体育教室 年中～小6	★	13:30～14:20 1・3・5週 ジャズヒップホップ 井上 由紀子 2・4週 ZUMBA® あかね	13:10～14:00 2・4週 MIKI 和知まゆら	14:05～14:50 ホット骨盤エクササイズ45 non
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	16:40～17:40 キッズHIP・HOP 年中～小学2年生			17:15～19:00 スタジオフリー	14:40～15:25 ピラティス 青木 薫	13:45～14:30 ホットヨガ45 1・3・5週 Kyoko 2・4週 MIKI	14:20～15:05 HIP HOP HANAKO	14:05～14:50 ホット骨盤エクササイズ45 non
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 natsuho			17:50～18:50 空手教室 年長～小学生					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	16:35～17:20 ホット背骨の調律sintex® 宮野 昭子
16:00						18:00～19:30 太極拳 スクール （有料） 中野 賢一				16:20～17:10 Jazz Dance（初級） 富山 真希	15:40～16:40 体育教室 年中～小6	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	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				★	17:20～18:05 コンディショニングストレッチ 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～		20:00～20:45 ホットヨガ45 1・3・5週 浅見 真理 2・4週 YUMIKO						18:30～19:15 ボクシングエクササイズ ＜定員32名＞ 栗原 いづみ	
19:00	★					★							
	19:00～19:45 Jazz ExerciseⅡ 富山 真希	19:45～20:30 ホットストレッチ45 Kyoko				20:00～20:30 POWER® RADICAL FITNESS ＜定員25名＞ FUJITA				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	★					★				20:10～20:55 ホットヨガ45 山中 綾子	20:25～21:10 Group Fight® ＜定員32名＞ Junpei		
	19:55～20:40 Jazz Dance（中級） 富山 真希	20:45～21:30 ホットヨガ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	20:45～21:30 FIGHT DO® RADICAL FITNESS ＜定員32名＞ FUJITA							
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。