

スパ&スポーツ ユアーハウス 戸田 スタジオレッスンスケジュール

2026年1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			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		10:00~10:45 ホットヨガ45 佐々木 智美	10:00~10:45 ホットビラティス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 tomo	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 松本 章子	10:00~10:45 ホットビラティス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	11:25~12:05 STEP1 奥田 由里子	11:05~11:50 はじめてエアロ 佐々木 智美	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	11:15~12:00 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 佐々木 智美	12:00~12:45 ヨガ 佐々木 智美	12:30~13:15 ホットビラティス45 山田 美佳	12:00~12:45 ZUMBA® KAORI	12:00~12:45 ホットヨガ45 田淵 昙代	12:25~13:10 ピラティス 青木 薫	12:30~13:20 ポクシングエクササイズ 栗原 いづみ	13:00~13:30 ホットストレッチ30 小高 由里子	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	13:05~13:55 エアロサークット 渡辺 敦子	13:15~13:55 ローアクションエアロ 田丸 めぐみ	13:15~13:55 ローアクションエアロ 田丸 めぐみ	13:30~14:15 ホットビラティス45 山田 美佳	12:50~13:35 ピラティス 新田 麻樹	13:50~14:35 ホットリンドバ ストレッチ45 新田 麻樹	13:40~14:25 ボディメイク 富沢 理恵	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	15:15~16:15 ホットヨガ60 三浦 順子			
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 YUKIKO	14:05~14:45 STEP1 田丸 めぐみ	13:50~14:35 太極拳 山本 葉子	13:50~14:35 ホットリンドバ ストレッチ45 新田 麻樹	14:20~15:05 エアロサークット 富沢 理恵	14:25~15:10 <2.4週> ボルドブラ 加藤 剛	15:20~16:05 ピラティス Myu	16:30~17:00 ホット骨盤エクササイズ30 HIROYUKI			
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 ボクシングエクササイズ ひとみ	14:55~15:40 ホットビラティス45 奥田 由里子	14:40~15:25 エアロサークット 富沢 理恵	15:45~16:35 <1.3.5週> ジャズダンス 井上 由紀子	17:00~17:45 グループパワー45 松澤 賢士郎	17:15~18:00 ホットビラティス45 HIROYUKI			
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		17:50~18:50 キッズチア 小3~中学生			17:50~18:50 空手教室 年長~小学生									
18:00		18:05~18:50 ヨガ 中村 美保			19:10~19:55 ボクシングエクササイズ かおる	18:30~19:15 ピラティス ATSUKO	19:50~20:35 ホットビラティス45 加藤 剛	18:35~19:05 ホットボルリース30 小嶋 麻代	19:00~19:45 グループファイト45 KYON	19:20~20:00 ホットビラティス40 小嶋 麻代				
19:00	19:15~20:00 UBOUND® 久野 翔利	19:15~20:00 MEGADANZ® 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	20:00~20:50 MEGADANZ® 飯島 美穂	20:00~20:45 UBOUND® KYON	20:15~21:00 ホットヨガ45 加藤 剛	20:15~21:00 【レッスン定員】	第1スタジオ 23~38名					
20:00	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	20:10~21:20 POWER® RADICAL FITNESS FUJITA	20:20~21:20 UBOUND® 久野 翔利	20:20~21:20 POWER® RADICAL FITNESS FUJITA	20:50~21:35 ホットヨガ45 加藤 剛	20:15~21:00 ホットヨガ45 小嶋 麻代	第2スタジオ 26名					
21:00		21:05~21:50 ホットビラティス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								
22:00														

ヨガ エアロビクス系 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(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。