

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

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	10:30～11:10 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 tomo	10:00～10:30 ホットボールストレッチ30 YUKIKO	10:45～11:30 ホットヨガ45 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	11:25～12:05 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	★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	11:50～12:35 ZUMBA® KAORI	12:00～12:45 ホットヨガ45 田淵 晃代		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		★ヨガ 佐々木 智美	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			12:25～13:10 ピラティス 青木 薫	★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	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 田丸 めぐみ	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 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		13:40～14:25 ボディメイク 富沢 理恵	13:40～14:25 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	15:15～16:15 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	15:00～16:00 エンジョイ・フラ アノラニ林					14:40～15:25 エアロサーキット 富沢 理恵	15:45～16:35 <2.4週> ボルトブラ 加藤 剛	15:20～16:05 フェイスタオルをご用意ください ピラティス Myu	16:30～17:00 ホットボールリリース30 HIROYUKI
15:00	15:15～16:15 エンジョイ・フラ ラニカーラエ高型		16:40～17:40 キッズチア 4才～小2							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 ホットピラティス45 HIROYUKI
16:00	16:30～17:15 ヨガ かおる	16:40～17:40 キッズチア 小3～中学生	18:05～18:50 ヨガ 中村 美保								18:35～19:05 ホットボールリリース30 小嶋 麻代		
17:00			19:15～20:00 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		18:30～19:15 ピラティス ATSUKO				19:00～19:45 グループファイト45 KYON	19:20～20:00 ホットピラティス40 小嶋 麻代	
18:00			20:10～21:00 ZUMBA® 山岸 恵美子	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	20:00～20:50 MEGADANZ® 飯島 美穂	19:50～20:35 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	【レッスン定員】 第1スタジオ 23～38名 第2スタジオ 26名	
19:00			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 ホットウェーブストレッチ60 望月 瑠子	21:10～21:55 UBOUND® 久野 翔利	20:50～21:35 ホットヨガ45 加藤 剛					
20:00													
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。