

スパ&スポーツ ユアーホーム 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		金曜日		土曜日		日曜日	
	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ		Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ
9:00													
10:00	10:00~10:30 はじめてエアロ 友吉		9:45~10:30 太極舞 瀬川	10:00~10:45 ホット骨盤EX 横溝		9:45~10:30 太極舞 YAYOI	10:00~10:45 ホットヨガ 神	9:45~10:45 ヨガ YUKA			10:00~11:00 ヨガ 東郷	10:00~10:45 ヨガ YUKIKO	
11:00	10:45~11:30 シェイプエアロ 友吉	10:30~11:15 ホットヨガ MIKI	10:45~11:45 ピラティス みすき	11:00~11:45 ホットヨガ 横溝		10:45~11:45 SALSATION® YUKO	11:00~11:45 ホットボディメンテナンス YAYOI	11:00~11:50 ZUMBA® MANA	11:00~11:45 ホットヨガ YUKA	10:30~11:30 エンジョイフラ ブアラレア酒井 11:45~12:45 第1・3・5 ピラティス SHIHO	11:00~11:30 バレトン® ATSUKO	11:00~11:45 ホットヨガ YUKIKO	
12:00	11:45~12:45 ヨガ 加藤	11:30~12:15 ホット骨盤EX MIKI	12:00~12:50 ZUMBA® Natsuho	12:00~12:40 ホットフローピラティス みすき		12:00~13:00 エンジョイフラ ホークーパア江藤	12:05~12:35 ストレッチ HANAKO	12:15~13:00 シェイプボクシング MANA		第2・4 骨盤EX かなえ	11:30~12:20 ZUMBA® DEE	11:45~12:30 ジャズダンス ATSUKO	12:00~12:30 ホットストレッチ YUKIKO
13:00	13:00~13:30 ストレッチ mamiko	13:00~13:45 ホットヨガ 加藤		13:10~14:00 バレエダンスエクササイズ 富山		12:55~13:40 ポルドブラ 清水	12:50~13:50 MEGA DANZ® HANAKO	13:15~14:00 ヨガ 憂子	13:10~14:00 ZUMBA® DEE	13:30~14:15 ホットヨガ 川名	12:40~13:20 ローアインバクトエアロ 野村		
14:00	13:45~14:30 ジャズファンク mamiko	14:00~14:30 ホットフローピラティス みすき	14:15~15:15 SALSATION® YUKO	14:20~15:05 ベーシックエアロ 大須賀		14:30~15:00 はじめてSTEP 村上	14:05~15:05 ヨガ カキラ ごっちゃん。	14:15~15:00 マーシャルアーツ 栗原（い）	14:20~15:20 ヨガ まほ	14:30~15:00 ホット骨盤EX 川名	14:30~15:30 ヨガ 村上	13:35~14:15 STEP1 野村	
15:00	14:45~15:30 バレトン® 竹内	14:45~15:30 ホットピラティス みすき				15:15~16:05 ZUMBA® あかね	15:00~15:30 バレエエクササイズ Megumi	15:20~16:20 ピラティス 涼子	15:35~16:15 STEP1 鈴木	1・3・5週 MIKI 2・4週 akko	15:45~16:25 ボディメイク 村上	15:00~15:45 ホットピラティス 涼子	
16:00	15:45~16:45 太極拳 野口		15:30~16:30 ヨガ 大須賀	15:20~16:05 DANCE KOJI		16:20~17:10 REEJAM® あかね	16:20~17:20 キッズ空手	16:20~17:20 キッズダンス	16:20~17:20 キッズ空手	16:30~17:20 インターフィット 鈴木	16:40~17:25 FIGHT DO® RADICAL FITNESS 江口	16:00~16:30 ホットストレッチ 涼子	
17:00			16:20~17:20 キッズ空手						17:30~18:30 キッズ空手	17:30~18:15 マーシャルアーツ 栗原（い）	17:40~18:25 POWER® RADICAL FITNESS 江口	17:00~17:45 ホットストレッチ 江口	
18:00			17:30~18:30 キッズ空手						18:30~19:15 バレトン® (スタンディングフロー) 川名	18:00~18:45 ホットヨガ	17:00~17:45 ホットストレッチ 江口	17:00~17:45 ホットヨガ Mikako	
19:00	19:00~19:50 ZUMBA® Natsuho	19:45~20:30 ホットヨガ 小林		19:40~20:25 ホットヨガ 細谷		19:00~19:45 ジャズエクササイズ 富山	19:50~20:35 ホットヨガ 川名	19:55~20:40 ジャズダンス 富山	19:50~20:35 ホットエーブリング ストレッチ HIROYUKI	19:30~20:15 ホット骨盤EX 川名	1・3・5週 MIKI 2・4週 akko	16:40~17:25 FIGHT DO® RADICAL FITNESS 江口	
20:00	20:00~20:50 K-POP Natsuho		20:00~20:45 ボディメイク MANA	20:40~21:25 ホットヨガ 神		20:00~20:45 POWER® RADICAL FITNESS FUJITA	20:50~21:35 ホット骨盤EX 川名	21:00~21:50 ZUMBA® misono	20:50~21:35 ホットピラティス HIROYUKI			17:00~17:45 ホットヨガ Mikako	
21:00	21:00~21:45 ウェーリングストレッチ 望月	20:45~21:30 ホットヨガ 小林	21:00~21:50 シェイプボクシング MANA			21:00~21:45 FIGHT DO® RADICAL FITNESS FUJITA		21:00~21:50 ZUMBA® misono					
22:00													

休館日

★ … 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。

※ レッスンは、すべて予約制となります。

※ 毎月25日に翌月スケジュールのWEB予約が開始となります。

※ レッスン時間・内容・担当は変更になる事もあります。予めご了承ください。



… 赤枠内はホットプログラムのレッスンです