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4月～

月曜日

1スタジオ
- 9：20～9：50 ウェーブストレッチ 佐々木　智美
- 11：00～11：50 DANCE ☆今井　沙那恵
- 13：00～13：30 HF24 BOX
- 14：10～14：55 HF24 BOX
- ◎有料 15：15～16：15 エンジョイ・フラ ラニカーラ工高梨
- 16：30～17：15 ヨガ かおる
- 19：15～20：00 UBOUND® 久野　翔利
- 20：20～20：50 Group Power® ☆F J
- 21：05～21：35 Group Fight® ☆F J

2スタジオ
- 10：00～10：45 ホットヨガ45 佐々木　智美
- 12：00～12：30 ホットストレッチ30 今井　沙那恵
- 12：45～13：30 ホットピラティス45 今井　沙那恵
- 16：40～17：40 キッズチア 4才～小2
- 17：50～18：50 キッズチア 小3～中学生

火曜日

1スタジオ
- 9：30～10：15 ヨガ mina
- 10：30～11：10 ローインパクトエアロ 飯作　俊介
- 11：25～12：05 STEP1 飯作　俊介
- 12：20～13：05 ベーシックエアロ 渡辺　敦子
- 13：15～13：55 エアロサーキット 渡辺　敦子
- 14：10～15：00 ピラティス 青木　薫
- 15：15～16：00 ヨガ Naoko
- 16：40～17：40 空手教室 年長～小学生
- 18：05～18：45 HF24 BOX
- 19：15～20：00 MEGADANZ® HANAKO
- 20：15～21：00 ジャズダンス HANAKO
- 21：15～22：00 Group Power® ☆F J

2スタジオ
- 13：40～14：25 ホットボールストレッチ45 YUKIKO
- 14：40～15：25 ホットヨガ45 YUKIKO
- 20：15～21：00 ホットヨガ45 ☆宮崎　忍

水曜日

1スタジオ
- 10：05～10：50 バレエ 田中　絵梨
- 11：15～11：45 はじめてエアロ 佐々木　智美
- 12：00～12：45 ヨガ 佐々木　智美
- 13：15～13：55 ローインパクトエアロ 田丸　めぐみ
- 14：05～14：45 STEP1 田丸　めぐみ
- ◎有料 15：00～16：00 エンジョイ・フラ アノラニ林
- 17：50～18：50 空手教室 年長～小学生
- 19：10～19：55 ボクシングエクササイズ かおる
- 20：10～20：55 インターエアロ 飯作　俊介
- 21：10～21：55 HF24 BOX

2スタジオ
- 10：00～10：45 ホットヨガ45 tomo
- 12：30～13：15 ホットピラティス45 ☆小嶋　麻代
- 13：30～14：15 ホットボールストレッチ45 ☆小嶋　麻代
- 20：20～21：20 ホットウェーブストレッチ60 望月　瑠子

木曜日

1スタジオ
- 9：50～10：35 ストレッチ 佐々木　智美
- 10：50～11：35 ベーシックエアロ 佐々木　智美
- 11：50～12：35 ZUMBA® KAORI
- 12：50～13：35 ピラティス 新田　麻樹
- 13：50～14：35 太極拳 山本　葉子
- 14：55～15：40 ボクシングエクササイズ ひとみ
- 18：30～19：10 HF24 BOX
- 20：00～20：50 ZUMBA® ☆HASUMI
- 21：10～22：10 UBOUND® ☆久野　翔利

2スタジオ
- 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
- 13：50～14：35 ホットリンパストレッチ45 新田　麻樹
- 19：50～20：35 ホットピラティス45 加藤　剛
- 20：50～21：35 ホットヨガ45 加藤　剛

金

休館日

土曜日

1スタジオ
- 9：15～9：45 スタジオフリー
- 10：00～11：00 ZUMBA® 木戸　美沙
- 11：15～12：15 背骨コンディショニングエクササイズ 青木　薫
- 12：25～13：10 ピラティス 青木　薫
- 13：40～14：25 ボディメイク 富沢　理恵
- 14：40～15：25 エアロサーキット 富沢　理恵
- 15：45～16：25 〈1・3・5週〉 HF24 BOX
- 19：00～19：45 Group Fight® KYON
- 20：00～20：45 UBOUND® KYON

2スタジオ
- 10：00～11：00 ホットヨガ60 tomo
- 11：15～12：00 アシュタンガヨガ入門 YUKIKO
- 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
- 18：35～19：05 ホットボールリリース30 小嶋　麻代
- 19：20～20：00 ホットピラティス40 小嶋　麻代

シューズ不要 フェイスタオルをご用意ください

＜2.4週＞ ボルドプラ 加藤　剛

日曜日

1スタジオ
- 10：00～11：00 太極拳 ☆山本　葉子
- 11：25～12：10 姿勢改善ストレッチ 小嶋　麻代
- 12：30～13：20 ボクシングエクササイズ 栗原　いづみ
- 14：15～15：05 シェイプエアロ 金杉　智哉
- 15：20～16：05 ピラティス Myu
- 17：00～17：45 Group Power® 松澤　賢士郎

フェイスタオルをご用意ください

2スタジオ
- 10：00～10：45 ホットピラティス45 小嶋　麻代
- 13：00～13：45 ホットヨガ45 山中　綾子
- 15：15～16：15 ホットヨガ60 三浦　順子
- 16：30～17：00 ホット骨盤エクササイズ30 HIROYUKI
- 17：15～18：00 ホットピラティス45 HIROYUKI

【レッスン定員】

第１スタジオ　23～38名

第２スタジオ　26名

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

ホットプログラム … 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。

HF24 BOX … 緑枠内のレッスンは映像プログラムのレッスンです。映像プログラムは予約無しでご参加いただけます。【映像プログラムスケジュールは右記QRにてご確認いただけます。】➡ 映像プログラムスケジュール

※　有人レッスンは全て予約制となります。

※　有人レッスン開始後のご入場はお断り致します。また、他レッスン予約に伴う途中退出もお断り致します。

◎・・・有料レッスンに◎マークがついています。フロントにて回数券（有料）とチップの引き換えが必要となります。

☆・・・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。