

# スパ&スポーツ ユア-戸田 スタジオレッスンスケジュール

2022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 ポールストレッチ 山内 るみ子		9:30~10:15 ヨガ mina		9:20~9:50 骨盤エクササイズ 山内 るみ子		9:50~10:35 リンバストレッチ マリー		9:15~9:45 スタジオフリー				
10:00	10:05~10:50 ZUMBA® hide	10:00~10:45 ホットヨガ45 山内 るみ子	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 山内 るみ子	10:50~11:35 Viva Latino マリー	10:00~10:30 ホットストレッチ30 仙波 敦子	10:00~10:45 ZUMBA® 木戸 美沙	10:00~10:45 ホットヨガ45 TOMO	10:15~11:00 太極拳 松本 章子	10:00~10:45 ホットヨガ45 小嶋 麻代	10:00~10:45 ホットヨガ45 小嶋 麻代
11:00		11:10~11:40 ホット骨盤エクササイズ30 山内 るみ子	11:25~12:05 STEP1 飯作 俊介	11:05~11:50 ホットウェーブストレッチ45 望月 瑠子	11:15~11:45 はじめてエアロ 小高 鏡子	11:20~11:50 ホットストレッチ30 田中 絵梨	11:50~12:35 マリー	10:45~11:30 ホットピラティス45 仙波 敦子	11:10~11:55 背骨コンディショニング エクササイズ 青木 薫	11:15~12:00 ホットヨガ45 chiho	11:25~12:10 ★ ヨガ 代行表をご確認ください	11:15~11:45 ホット美筋トレーニング30 マリー	11:15~11:45 ホット美筋トレーニング30 マリー
12:00	12:10~12:40 UBOUND® 森谷 祐香	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	12:20~13:05 ホットヨガ45 奥田 由里子	12:00~12:45 ヨガ 小高 鏡子	12:30~13:15 ホットヨガ45 矢島 由麻	ZUMBA® MAKOTO	12:00~12:45 ホットヨガ45 田淵 晃代	12:20~13:05 ピラティス 青木 薫	シューズ不要 フェスタオルをご 用意ください	12:35~13:05 グループファイト30 マリー	12:00~12:40 ホットリンバストレッチ40 マリー	12:00~12:40 ホットリンバストレッチ40 マリー
13:00	13:10~13:40 グループパワー30 金湖 健太	12:45~13:30 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 ホットストレッチ45 土居 朋代	13:15~14:00 ベーシックエアロ 田丸 めぐみ	13:30~14:15 ホットストレッチ45 矢島 由麻	12:50~13:35 ピラティス 新田 麻樹	13:50~14:35 ホットリンバ ストレッチ45 新田 麻樹	13:40~14:25 ボディメイク 富沢 理恵		13:00~13:30 ホットストレッチ30 小高 由里子	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
14:00	14:10~14:55 ジャズダンス HANAKO	14:15~15:00 ホットヨガ45 土居 朋代	14:10~14:55 ピラティス 青木 薫	14:40~15:25 ホットピラティス45 仙波 敦子	14:15~14:45 はじめてSTEP 田丸 めぐみ	14:35~15:20 ホットピラティス45 宮崎 玲子	13:50~14:35 ★ 太極拳 山本 葉子	14:55~15:40 ラテンエアロ hide	14:50~15:35 エアロサーキット 富沢 理恵	14:50~15:35 ホットヨガ45 小高 由里子	14:15~15:00 フリースタイルダンス MAKO	15:15~16:00 ホットヨガ45 山内 るみ子	15:15~16:00 ホットヨガ45 山内 るみ子
15:00	15:15~16:00 エンジョイ・フラ		15:10~15:55 ボディメンテナンス& リラクゼーション 青木 薫		15:00~15:45 エンジョイ・フラ アノラニ林		14:55~15:40 ラテンエアロ hide	14:55~15:40 ホットヨガ45 奥田 由里子		16:05~16:50 ZUMBA® hide	15:50~16:35 ピラティス 今井 沙那恵	16:30~17:00 ホットストレッチ30 玉井 英里香	16:30~17:00 ホットストレッチ30 玉井 英里香
16:00	★ ピラティス 代行表をご確認ください	16:40~17:40 キッズチア 4才~小2	16:40~17:40								17:00~17:30 グループパワー30 松澤 賢士郎	17:15~18:00 ホットバーオーソル45 玉井 英里香	17:15~18:00 ホットバーオーソル45 玉井 英里香
17:00		17:50~18:50 キッズチア 小3~中学生											
18:00			18:05~18:50 ヨガ 中村 美保										
19:00	19:15~19:45 UBOUND® kaito		19:15~20:00 MEGADANZ® HANAKO										
20:00	20:00~20:45 ZUMBA® 木戸 美沙	20:00~20:45 ホットヨガ45 奥田 由里子	20:15~21:00 STRONG Nation™ MAKOTO	20:15~21:00 ホットピラティス45 HIROMI	20:10~20:55 インターエアロ 飯作 俊介	20:20~21:05 ホットウェーブストレッチ45 望月 瑠子	20:00~20:45 ジャズヒップホップ 池口 祐太	19:50~20:35 ホットピラティス45 今井 沙那恵	20:00~20:30 UBOUND 田島 里佳	20:15~21:00 ホットヨガ45 山内 るみ子	【レッスン定員】 第1スタジオ 21~28名 第2スタジオ 18名		
21:00		21:05~21:50 ホットピラティス45 奥田 由里子	21:15~21:45 グループパワー30 金湖 健太	21:15~22:00 ホットPOP PILATES® HIROMI	21:20~22:05 HIP HOP MAKO		21:10~21:55 STRONG Nation™ MAKOTO	20:50~21:35 ホット美筋トレーニング &リンバストレッチ45 マリー					
22:00													

休館日

- 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 … 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。