

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

2022年4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 ボールストレッチ 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		休 館 日	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 飯作 俊介	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 10:45～11:30 ホットピラティス45 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
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 ZUMBA® KAORI	12:00～12:45 ホットヨガ45 田淵 晃代		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 ★ 宮崎 忍	11:25～12:10 ★ ヨガ 小嶋 麻代	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 12:45～13:30 ホットピラティス45 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 ホットピラティス45 ★ 山田 美佳	12:50～13:35 ピラティス 新田 麻樹			12:20～13:05 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	12:35～13:05 グループファイト30 松澤 賢士郎	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		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 ★ 仙波 敦子	13:15～14:00 ベーシックエアロ 田丸 めぐみ 14:15～14:45 はじめてSTEP 田丸 めぐみ	13:30～14:15 ホットストレッチ45 ★ 山田 美佳 14:35～15:20 ホットピラティス45 宮崎 玲子	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		13:40～14:25 ボディメイク 富沢 理恵 14:50～15:35 エアロサーキット 富沢 理恵	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	15:15～16:00 ホットヨガ45 RIE	16:30～17:00 ホットストレッチ30 玉井 英里香
14:00	14:10～14:55 ジャズダンス HANAKO	★ 14:15～15:00 ホットヨガ45 宮崎 忍	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	15:00～15:45 エンジョイ・フラ アノラニ林							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
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							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
16:00	ラニカーラエ高梨 16:30～17:15 ★ ヨガ かおる	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	16:40～17:40 空手教室 年長～小学生									17:50～18:20 ★ UBOUND® kaito	
17:00					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				18:30～19:15 ピラティス 今井 沙那恵					18:35～19:05 ホットストレッチ30 山内 るみ子 19:20～20:00 ホット骨盤 エクササイズ40 山内 るみ子	
19:00	調整中		19:15～20:00 MEGADANZ® HANAKO		19:10～19:55 タエボア® 望月 瑠子			19:50～20:35 ホットピラティス45 今井 沙那恵 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		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 ※現在、コロナ対策として時間、定員に制限 を設けています。	
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 MEGADANZ® 飯島 美穂 21:10～21:55 STRONG Nation™ MAKOTO						
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								
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 … 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。