

スパ&スポーツ ユアー戸田 特別スタジオレッスンスケジュール

2020年10月～ 最新版

	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									休 館 日				
	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 リンパストレッチ 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 佐藤 ルル
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	担当・内容変 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		10:45~11:30 ホットピラティス45 仙波 敦子					
12:00		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		12:00~12:45 ヨガ 小高 鏡子	担当・内容変 12:30~13:15 ホットヨガ45	ZUMBA® MAKOTO	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 chiho	11:25~12:10 ヨガ 君嶋 瑠里	11:15~11:45 ホット美筋トレーニング30 マリー
13:00	12:10~12:40 UBOUND® 森谷 祐香	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	12:20~13:05 ホットヨガ45 土居 朋代		矢島 由麻	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	12:00~12:40 ホットリンパストレッチ40 マリー
					13:15~14:00 ベーシックエアロ 田丸 めぐみ	担当変更 13:30~14:15 ホットストレッチ45						13:00~13:45 松澤 賢士郎	13:00~13:45 ホットヨガ45 Kaho
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	13:40~14:25 ホットストレッチ45 土居 朋代	14:15~14:45 はじめてSTEP 田丸 めぐみ	矢島 由麻 14:35~15:20 ホットピラティス45 宮崎 玲子	13:50~14:35 太極拳 山口 すみれ	13:50~14:35 ホットリンパ エクササイズ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	14:15~15:00 フリースタイルダンス MAKO	
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	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		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		14:50~15:35 エアロサーキット 富沢 理恵			15:15~16:00 ホットヨガ45 佐藤 歌奈子
16:00	16:30~17:15 ピラティス 小嶋 麻代	16:40~17:40 キッズチア 4才~小2	16:40~17:40 空手教室 年長~小学生							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
17:00		17:50~18:50 キッズチア 小3~中学生								担当変更 17:15~18:00 ピラティス 畑川 有里子		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
18:00	担当変更		18:05~18:50 ヨガ 中村 美保		17:50~18:50 空手教室 年長~小学生		18:30~19:15 ピラティス 今井 沙那恵			18:15~18:55 ローインパクトエアロ 畑川 有里子	18:35~19:05 ホットストレッチ30 山内 るみ子		
19:00	19:00~19:30 UBOUND® 赤松 彩香		19:15~20:00 MEGADANZ® HANAKO		19:00~19:45 タエボ® 望月 瑠子					担当・内容変 19:20~20:00 ホットピラティス40 山内 るみ子			
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 ホットヨガ45 矢島 由麻	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 18~23名 第2スタジオ 13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。	
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 ホットリラクゼーションヨガ45 矢島 由麻	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 &リンパストレッチ45 マリー					
22:00				内容変更			名称変更						

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(低温)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。

※ レッソンは全て予約制となります。チェックイン後、レッスン開始1時間前より予約可能です(朝1本目は9時~となります)。予約専用タッチパネルにてご予約下さい。