

# スパ&スポーツ ユアー藤 スタジオレッスンスケジュール

2021年7月～

	月曜日		火曜日		水曜日		木	金曜日		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	9:30~10:10 1・3・5 ローインパクト 2・4 STEP1 ★野村 京子	1・3・5週 ローインパクトエアロ 2・4週 STEP1	9:15~10:00 ピラティス 今井 沙那恵	9:30~10:15 ホットリンパ エクササイズ45 新田 麻樹	10:15~10:45 はじめてエアロ 青木 薫	10:00~10:45 ホットピラティス45 今井 沙那恵		9:50~10:35 ボクシングエクササイズ 栗原 いづみ	10:00~10:45 ホットピラティス45 富樫 泰子	10:10~10:55 シェイプエアロ 大須賀 晴恵	9:30~10:00 ホットストレッチ30 田丸 めぐみ	10:00~10:45 マットエクササイズ 田中 絵梨	10:00~10:30 ホットストレッチ30 川名 絵里子
10:00	10:25~11:10 骨盤エクササイズ45 上田 章子	11:10~11:40 ホットストレッチ30 東郷 邦恵	10:25~10:55 はじめてエアロ 相沢 典代	10:45~11:30 ホットヨガ45 中村 美保	11:00~11:45 ヨガ 青木 薫	11:00~11:30 ホットストレッチ30 今井 沙那恵		10:55~11:35 ローインパクトエアロ 中村 勝美	11:05~11:50 ホットヨガ45 ★富樫 泰子	11:10~11:55 ボディメイク 富沢 理恵	10:15~11:00 ホットヨガ45 田丸 めぐみ	11:00~11:45 バレエ 田中 絵梨	10:45~11:30 ホットヨガ45 川名 絵里子
11:00	11:30~12:15 ボディメイク 上田 章子	11:55~12:40 ホットヨガ45 東郷 邦恵	11:10~11:55 トータルボディメンテナンス ★相沢 典代 ★フェイスタオルをご用意ください	12:00~12:45 ホットピラティス45 はるか	12:00~12:45 シェイプエアロ 金杉 智哉	12:15~13:00 ホット骨盤 エクササイズ45 山内るみ子		11:50~12:30 けいらくストレッチ 中村 勝美	12:15~13:00 ホットリンパ エクササイズ45 新田 麻樹	12:20~13:05 バレエ 佐藤 アンドレア	11:30~12:15 ホットヨガ45 大須賀 晴恵	12:10~12:55 コンディショニングSt 2・4週	12:10~12:40 ホットストレッチ30 田中 絵梨
12:00			12:10~12:55 ラテンエアロ ★相沢 典代	13:00~13:30 ホットストレッチ30 川名 絵里子	13:00~13:45 エンジョイ・フラ アノラニ林	13:30~14:15 ホットピラティス45 青木 薫		12:45~13:30 ★ZUMBA® misono	13:45~14:15 ボディメイク 渡辺 敦子	13:30~14:15 ZUMBA® hide	12:45~13:30 ホットストレッチ45 SHIHO	12:10~12:55 ベーシックエアロ SINGO/和知まゆら	13:00~13:45 ホットヨガ45 葉山 啓子
13:00	13:15~14:00 ★ヨガ 三好 裕		13:10~13:55 ZUMBA® 山岸 恵美子	13:45~14:30 ホットヨガ45 川名 絵里子	14:10~14:50 ストレッチ KEN		13:45~14:30 リンパストレッチ 新田 麻樹	14:30~15:15 エンジョイ・フラ ラアケア藤木	14:30~15:15 ベーシックエアロ 渡辺 敦子	14:40~15:25 ピラティス 青木 薫	13:10~13:55 SHIHO	13:10~13:55 SINGO/和知まゆら	14:20~15:05 ホット骨盤エクササイズ45 葉山 啓子
14:00	14:45~15:30 ★ZUMBA® 金野 有楓	15:00~15:30 ホットストレッチ30 小高 由里子	14:10~14:55 ピラティス はるか	15:10~15:55 DANCE ★natsuho	15:10~15:55 スロージャズ KEN	15:10~15:55 ホットヨガ45 ★MASAYUKI		14:45~15:30 エンジョイ・フラ ラアケア藤木	15:30~16:20 Jazz Exercise I 富山 真希	15:40~16:40 HIP HOP SINGO	13:45~14:30 ホットヨガ45 SHIHO	14:20~15:05 HIP HOP SINGO	14:20~15:05 ホット骨盤エクササイズ45 葉山 啓子
15:00		15:45~16:30 ホットヨガ45 小高 由里子		16:30~19:30 空手教室 年長~小学生	16:45~17:30 太極拳 中野 賢一	17:50~18:50 空手教室 年長~小学生		15:45~16:30 ★Hip Hop saori	16:40~17:40 体育教室 年中~小6	16:35~17:20 Jazz Dance (初級) 富山 真希	15:30~16:00 グルーブパワー30 秋元 雄太	15:30~16:00 グルーブパワー30 秋元 雄太	16:35~17:20 ホットストレッチ45 土居 朋代
16:00				16:40~17:40 空手教室 年長~小学生	18:00~19:30 太極拳 スクール (有料) 中野 賢一	17:50~18:50 空手教室 年長~小学生		17:15~19:00 スタジオフリー	17:35~18:20 コアトレーニング&ストレッチ 富山 真希	17:35~18:05 バレトン® 吉野 朋子	16:30~17:15 ZUMBA® 吉野 朋子	16:35~17:20 ホットストレッチ45 土居 朋代	17:45~18:30 ホット陰ヨガ45 中村 美保
17:00	17:00~18:45 スタジオフリー		16:30~19:30 スタジオフリー								18:30~19:15 バーチャルボクシング® 橋本 南	17:45~18:30 ホット陰ヨガ45 中村 美保	
18:00													
19:00	19:10~19:55 Jazz Exercise II 富山 真希	19:45~20:30 ホットボールピラティス45 君嶋 瑠里		19:00~19:40 ホットストレッチ40 YUMIKO				19:45~20:15 ★UBOUND® 谷内 里佳	19:10~19:55 ホットキラ45 GOTO	19:30~20:00 グルーブパワー30 ★石井 寿紀	19:10~19:55 ホットストレッチ40 YUMIKO	19:30~20:00 グルーブパワー30 ★石井 寿紀	
20:00	20:10~20:55 Jazz Dance (中級) 富山 真希	20:45~21:30 ホットヨガ45 君嶋 瑠里	20:05~20:50 ボクシングエクササイズ 栗原 いづみ	20:00~20:45 ホットヨガ45 YUMIKO	20:00~20:30 グルーブパワー30 ★石井 寿紀	20:30~21:15 ホットヨガ45 土居 朋代		20:30~21:00 グルーブパワー30 石井 寿紀	20:10~20:55 ホットヨガ45 山中 綾子	20:25~20:55 グループファイト30 ★松澤 賢士郎	20:10~20:55 ホットヨガ45 山中 綾子	20:25~20:55 グループファイト30 ★松澤 賢士郎	
21:00	21:10~21:40 ★UBOUND® kaito		21:05~21:50 ジャズダンス 栗田 真希		20:55~21:25 グループファイト30 ★松澤 賢士郎								
22:00													

休館日

7月~時間変更

※現在、コロナ対策として時間、定員数に制限を設けています。

●定員数  
第1スタジオ 25名  
第2スタジオ 15名

- ダンス系
- ヨガ
- エアロビクス系
- 格闘技系
- 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。

※ 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。

★ … 時間・内容・レッスン名・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。