

# スパ&スポーツ ユアー藤 スタジオレッスンスケジュール

2022年5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 田淵 晃代	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	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 ベーシックエアロ SINGO/和知まゆら	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	13:00~13:45 エンジョイ・フラ アノラニ林	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 1・3・5週 RIE 2・4週 SHIHO	13:10~13:55 カバードンス 2・4週 インターエアロ 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	14:45~15:30 ZUMBA® 金野 有楓	13:10~13:55 ZUMBA® 山岸 恵美子	14:10~14:55 ピラティス はるか	14:10~14:50 ストレッチ KEN	14:20~15:05 HIP HOP SINGO		13:45~14:30 リンバストレッチ 新田 麻樹	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	13:45~14:30 ホットヨガ45 1・3・5週 RIE 2・4週 SHIHO	14:20~15:05 ホット骨盤エクササイズ45 葉山 啓子	14:20~15:05 ホット骨盤エクササイズ45 葉山 啓子
14:00			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	15:20~16:05 ホットヨガ45 宮野 昭子		14:45~15:30 エンジョイ・フラ ラアケア藤木	15:30~16:15 Jazz Exercise I 富山 真希	15:40~16:40 体育教室 年中～小6	14:20~15:05 HIP HOP SINGO	15:25~16:10 キック&ボクシングエクササイズ 澤 智徳	15:20~16:05 ホットヨガ45 宮野 昭子
15:00			15:10~15:55 DANCE natsuho	16:40~17:40 空手教室 年長～小学生	16:45~17:30 太極拳 中野 賢一	16:35~17:20 Jazz Dance (初級) 富山 真希		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	15:40~16:40 体育教室 年中～小6	16:30~17:15 ZUMBA® 吉野 朋子	16:35~17:20 ホット背骨の調律sintex® 宮野 昭子
16:00			16:30~19:30 スタジオフリー	18:00~19:30 太極拳 スクール (有料) 中野 賢一	18:00~19:30 太極拳 スクール (有料) 中野 賢一	17:45~18:30 ホット陰ヨガ45 中村 美保		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	17:35~18:20 コアトレーニング&ストレッチ 富山 真希	16:30~17:15 ZUMBA® 吉野 朋子	17:45~18:30 ホット陰ヨガ45 中村 美保	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	19:00~19:40 ホットストレッチ40 YUMIKO	19:00~19:40 ホットストレッチ40 YUMIKO	18:30~19:15 バーチャルボクシング® 橋本 南		19:45~20:15 UBOUND® 江口 真依子	19:10~19:55 ホットキラ45 GOTO	19:30~20:00 グループパワー30 ★松澤 賢士郎	17:35~18:05 バレトン® 吉野 朋子	18:30~19:15 バーチャルボクシング® 橋本 南	18:30~19:15 バーチャルボクシング® 橋本 南
18:00			16:30~19:30 スタジオフリー	20:00~20:45 ホットヨガ45 YUMIKO	20:00~20:30 グループパワー30 松澤 賢士郎	19:45~20:15 UBOUND® 江口 真依子		19:45~20:15 UBOUND® 江口 真依子	19:10~19:55 ホットキラ45 GOTO	19:30~20:00 グループパワー30 ★松澤 賢士郎	17:35~18:05 バレトン® 吉野 朋子	18:30~19:15 バーチャルボクシング® 橋本 南	18:30~19:15 バーチャルボクシング® 橋本 南
19:00	19:10~19:55 Jazz Exercise II 富山 真希	19:45~20:30 ホットストレッチ45 山田 美佳	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 グループパワー30 松澤 賢士郎	19:45~20:15 UBOUND® 江口 真依子		19:45~20:15 UBOUND® 江口 真依子	19:10~19:55 ホットキラ45 GOTO	19:30~20:00 グループパワー30 ★松澤 賢士郎	17:35~18:05 バレトン® 吉野 朋子	18:30~19:15 バーチャルボクシング® 橋本 南	18:30~19:15 バーチャルボクシング® 橋本 南
20:00	20:10~20:55 Jazz Dance (中級) 富山 真希	20:45~21:30 ホットピラティス45 山田 美佳	21:05~21:50 ジャズダンス 栗田 真希	20:00~20:45 ホットヨガ45 YUMIKO	20:00~20:30 グループパワー30 松澤 賢士郎	19:45~20:15 UBOUND® 江口 真依子		20:30~21:00 1・3・5週 グループパワー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	17:35~18:05 バレトン® 吉野 朋子	18:30~19:15 バーチャルボクシング® 橋本 南	18:30~19:15 バーチャルボクシング® 橋本 南
21:00	21:10~21:40 UBOUND® kaito		21:05~21:50 ジャズダンス 栗田 真希	20:00~20:45 ホットヨガ45 YUMIKO	20:00~20:30 グループパワー30 松澤 賢士郎	19:45~20:15 UBOUND® 江口 真依子		20:30~21:00 1・3・5週 グループパワー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	17:35~18:05 バレトン® 吉野 朋子	18:30~19:15 バーチャルボクシング® 橋本 南	18:30~19:15 バーチャルボクシング® 橋本 南
22:00			21:05~21:50 ジャズダンス 栗田 真希	20:00~20:45 ホットヨガ45 YUMIKO	20:00~20:30 グループパワー30 松澤 賢士郎	19:45~20:15 UBOUND® 江口 真依子		20:30~21:00 1・3・5週 グループパワー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	17:35~18:05 バレトン® 吉野 朋子	18:30~19:15 バーチャルボクシング® 橋本 南	18:30~19:15 バーチャルボクシング® 橋本 南

休館日

※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 28名  
第2スタジオ 18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。

※ レッス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。