

スパ&スポーツ ユアー藤 スタジオレッスンスケジュール

2020年11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	1スタジオ 9:30~10:10 ローインパクトエアロ 野村 京子	2スタジオ	1スタジオ 9:15~10:00 ピラティス 今井 沙那恵	2スタジオ 9:30~10:15 ホットリンパ エクササイズ45 新田 麻樹	1スタジオ 10:15~10:45 はじめてエアロ 青木 薫	2スタジオ 10:00~10:45 ホットピラティス45 今井 沙那恵	休 館 日	1スタジオ 9:50~10:35 ボクシングエクササイズ 栗原 いづみ	2スタジオ 10:00~10:45 ホットピラティス45 富樫 泰子	1スタジオ 10:10~10:55 シェイプエアロ 大須賀 晴恵	2スタジオ 9:30~10:00 ホットストレッチ30 田丸 めぐみ	1スタジオ 10:00~10:45 マットエクササイズ 田中 絵梨	2スタジオ 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 担当・内容変更	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	11:10~11:55 ホットヨガ45 富樫 泰子	11:10~11:55 ボディメイク 富沢 理恵	11:30~12:15 ホットヨガ45 大須賀 晴恵	11:00~11:45 バレエ 田中 絵梨	11:00~11:45 ホットヨガ45 川名 絵里子	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 担当変更	11:55~12:40 ホットヨガ45 東郷 邦恵	12:10~12:55 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	12:45~13:30 ホットストレッチ45 SHIHO	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	12:10~12:40 ホットストレッチ30 田中 絵梨
12:00			13:10~13:55 ZUMBA® 山岸 恵美子	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® MAKOTO	13:45~14:15 ボディメイク 渡辺 敦子	13:30~14:15 ZUMBA® hide	13:45~14:30 ホットヨガ45 SHIHO	12:45~13:30 SINGO/和知まゆら 13:10~13:55 カバーダンス 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	13:00~13:45 ホットヨガ45 葉山 啓子
13:00	13:30~14:15 ヨガ 三好 裕		14:10~14:55 ピラティス はるか 担当・内容変更	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	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	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	14:45~15:30 STRONG Nation MAKOTO 表記変更	15:00~15:30 ホットストレッチ30 小高 由里子	掲示板をご確認下さい。	15:00~15:45 DANCE choco	15:10~15:55 スロージャズ KEN	掲示板をご確認ください。		14:45~15:30 エンジョイ・フラ ラアケア藤木	15:30~16:00 Jazz Exercise I 富山 真希	15:40~16:40 体育教室 年中～小6	15:30~16:00 グループパワー30 秋元 雄太	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	14:20~15:05 ホット骨盤エクササイズ45 葉山 啓子
15:00	15:45~16:30 ZUMBA® MAKOTO	15:45~16:30 ホットヨガ45 小高 由里子						15:45~16:30 Dance saori	16:35~17:20 Jazz Dance (初級) 富山 真希	16:40~17:40 体育教室 年中～小6	16:30~17:15 ZUMBA® 吉野 朋子	15:20~16:05 ホットヨガ45 土居 朋代	15:20~16:05 ホットヨガ45 土居 朋代	15:20~16:05 ホットヨガ45 土居 朋代
16:00	17:00~18:45 スタジオフリー		16:30~19:30 スタジオフリー	16:40~17:40 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		17:15~19:00 スタジオフリー	17:35~18:20 ヨガ 岸見 香里	17:30~18:15 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	16:35~17:20 ホットストレッチ45 土居 朋代	16:35~17:20 ホットストレッチ45 土居 朋代	16:35~17:20 ホットストレッチ45 土居 朋代
17:00	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 時間変更	19:00~19:40 ホットヨガ45 YUMIKO	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		19:30~20:00 UBOUND® 谷内 里佳	19:10~19:55 ホットキラ45 GOTO	19:30~20:00 グループパワー30 秋元 雄太	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	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
18:00	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 グループパワー30 八木 宏平			20:30~21:00 グループパワー30 石井 寿紀	20:10~20:55 ホットヨガ45 山中 綾子 担当・内容変更	20:25~20:55 グループファイト30 八木 宏平				
19:00	21:10~21:40 UBOUND® 赤松 彩香 担当変更		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 八木 宏平									
20:00														
21:00														
22:00														

- 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。

※ホットレッスンは床暖房のみで実施させていただきます。

※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 23~18名
第2スタジオ 13名