

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

2014年11月～

	火曜日		水曜日		木曜日		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	9:15～10:15 ヨガ mina		9:20～9:50 骨盤エクササイズ 山内 るみ子		9:15～9:30 ラジオ体操 スタッフ		9:20～9:50 ボールストレッチ スタッフ		9:20～9:50 ボールストレッチ スタッフ		9:20～10:20 気功 松本 章子	
10:00	10:25～10:55 はじめてエアロ 相沢 典代	10:00～10:50 ホットヨガ50 古林 えりこ	10:00～11:00 バレエ 田中 絵梨	10:00～11:00 ホットヨガ60 山内 るみ子	10:30～11:30 Viva Latino マリー	10:00～10:30 ホットストレッチ30 並木 みどり	10:00～11:00 ZUMBA SHUU	10:00～11:00 ホットヨガ60 山内 るみ子	10:00～11:00 ラテンエアロ 白壁 しずえ	10:00～11:00 ホットピラティス60 宮崎 玲子	10:30～11:30 バレエ 田中 絵梨	10:00～11:00 ホットヨガ60 佐藤 ルル
11:00	11:05～11:35 ストレッチ 相沢 典代	11:05～12:05 ホットヨガ60 山内 るみ子	11:15～11:45 はじめてエアロ 青木 薫	11:20～11:50 ホットストレッチ30 田中 絵梨	11:40～12:30 シェイプボクシング (協栄ジム) 潤 美和子	10:40～11:25 ホット骨盤エクササイズ45 並木 みどり	11:10～11:50 ローインパクトエアロ 中村 勝美		11:10～12:10 ボディメイク 富沢 理恵	11:20～12:05 ホット骨盤エクササイズ45 白壁 しずえ	11:40～12:40 トータルボディ メンテナンス 並木 みどり	11:20～11:50 ホットストレッチ30 スタッフ
12:00	11:45～12:35 シェイプエアロ 渡辺 敦子	12:25～12:55 ホットストレッチ30 mamiko	12:00～13:00 ヨガ60 青木 薫	12:30～13:15 ホットピラティス45 新田 麻樹	12:40～13:25 ピラティス 新田 麻樹	12:30～13:30 ホットヨガ60 三浦 順子	12:00～12:30 ストレッチ 中村 勝美	11:50～12:20 ホットストレッチ30 佐藤 歌奈子	12:20～13:20 パワーアップヨガ 青木 薫	13:10～14:10 ホットヨガ60 佐藤 ルル	12:50～13:30 ローインパクトエアロ 聡美	12:10～12:40 ホットボールストレッチ30 スタッフ
13:00	オリジナルエアロ 相沢 典代	13:10～14:10 ホット骨盤エクササイズ60 mamiko	13:15～14:00 ベーシックエアロ 中村 勝美	13:30～14:15 ホットヨガ45 新田 麻樹	13:35～14:35 ZUMBA 木戸 美沙	13:50～14:35 ホットピラティス45 新田 麻樹	13:50～14:50 バレトン 高梨 ちえ	14:10～15:00 シェイプエアロ 渡辺 敦子	13:30～14:30 ピラティス 青木 薫	14:40～15:10 はじめてSTEP 青木 薫	13:40～14:30 シェイプエアロ 聡美	13:00～14:00 ホット骨盤エクササイズ60 並木 みどり
14:00	14:00～15:00 ピラティス 青木 薫	14:40～15:40 ジャズダンス Emi	14:10～14:40 ストレッチ 中村 勝美	14:35～15:35 ホットピラティス60 宮崎 玲子	14:45～15:45 ベリーダンス 飯田 輝	14:55～15:40 ホットヨガ45 奥田 由里子	15:00～16:00 エンジョイ・フラ カレイノエウラ金澤	15:30～16:30 リトルキッズ avex a Dance Master	14:45～15:35 シェイプエアロ 佐藤 ルル	15:30～16:30 スマイル体育教室 小1～小6	14:40～15:40 HIP HOP SINGO	14:20～15:20 ホットヨガ60 山内 るみ子
15:00	15:10～16:10 ボディメンテナンス& リラクゼーション 青木 薫		14:50～15:50 エンジョイ・フラ アノラニ林		15:55～16:55 太極拳 山口 啓子		16:10～17:10 モナリザ 草間 美之	16:40～17:40 キッズクラス avex a Dance Master	15:45～16:15 Jazz Exercise I 富山 真希		15:50～16:50 ピラティス 今井 沙那恵	15:35～15:55 ホットストレッチ20 聡美
16:00		16:40～17:40 空手教室 年長～小学生					16:40～17:40 ※モナリザはアロマオイル を使用します。	17:50～18:50 キッズクラス avex a Dance Master	16:20～17:20 Jazz Dance (初級) 富山 真希			16:05～16:50 ホットバランス コーディネーション45 聡美
17:00				17:50～18:50 空手教室 年長～小学生				17:50～18:50 キッズクラス avex a Dance Master	17:30～18:30 ベリーダンス 飯田 輝		18:15～19:15 隔週1・3・5週 ZUMBA 好村 和奈	17:30～18:30 グループパワー 松澤 賢士郎
18:00	18:15～19:15 ヨガ60 kana	19:15～19:35 ホットストレッチ20 聡美	18:00～19:30 太極拳 スクール (有料) 中野 賢一		18:15～19:15 ピラティス 今井 沙那恵		19:00～20:00 骨盤エクササイズ 白壁 しずえ	19:10～19:55 ボクササイズ 角舘 沙矢佳	18:40～19:40 インターエアロ Ryu	18:20～19:20 ホットピラティス60 木戸 美沙	19:40～20:10 ホットストレッチ30 下山 真理奈	
19:00	19:25～20:15 バレトン 好村 和奈	19:45～20:30 ホットバランス コーディネーション45 聡美	19:40～20:40 ヨガ 高畑 麻樹子		19:25～20:10 Jazz Exercise II 富山 真希	20:15～20:45 ホットストレッチ30 スタッフ	20:15～21:00 ラテンエアロ 白壁 しずえ	20:05～21:05 ピラティス 奥田 由里子	19:50～20:35 ZUMBA 木戸 美沙	20:20～21:05 ホット骨盤エクササイズ45 下山 真理奈		
20:00	20:30～21:15 ZUMBA 好村 和奈	20:50～21:35 ホットヨガ45 小内 実央	21:00～22:00 DANCE MAYO		20:15～21:15 Jazz Dance (中級) 富山 真希	21:00～21:30 ホットボールストレッチ30 スタッフ	21:10～21:55 グループパワー 松澤 賢士郎					
21:00	21:25～22:10 グループパワー 松澤 賢士郎											
22:00												

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のレッスンです。

※ 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。