スパ&スポーツ ユア-戸田 特別スタジオレッスンスケジュール

2020年6月15日(月)～

	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	9:20~9:50 ボールストレッチ 山内 るみ子		9:30~10:15 ヨガ mina	6月23日~	9:20~9:50 骨盤エクササイズ 山内 るみ子		9:50~10:35 リンバストレッチ マリ-			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 飯作 俊介	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-	10:00~10:30 ホットストレッチ30 仙波 敦子	10:45~11:30 ホットピラティス45 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	時間変更 NEW!	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	11:05~11:50 ホットヨガ45 海上 玲子	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	11:50~12:35 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-	11:15~11:45 ホット美筋トレーニング30 マリ-
12:00	12:10~12:40 UBOUND® 森谷 祐香	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	12:20~13:05 ホットヨガ45 土居 朋代	12:00~12:45 ヨガ 小高 鏡子	12:30~13:15 ホットピラティス45 MEGUMI	12:50~13:35 ピラティス 新田 麻樹	13:00~13:30 ピラティス 新田 麻樹	13:40~14:25 ポディメイク 富沢 理恵	12:20~13:05 ピラティス 青木 薫	12:35~13:05 グループファイト30 松澤 賢士郎	12:00~12:40 ホットリンバストレッチ40 マリ-	12:00~12:40 ホットリンバストレッチ40 マリ-
13:00	13:10~13:40 グループパワー30 金湖 健太	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	13:40~14:25 ホットストレッチ45 土居 朋代	13:15~14:00 ベーシックエアロ 田丸 めぐみ	13:30~14:15 ホットストレッチ45 MEGUMI	13:50~14:35 太極拳 山口 すみれ	13:50~14:35 ホットリンバ エクササイズ45 新田 麻樹	14:50~15:35 エアロサーキット 富沢 理恵	13:00~13:30 ホットストレッチ30 小高 由里子	13:45~14:30 ホットヨガ45 小高 由里子	14:15~15:00 フリースタイルダンス MAKO	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	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	14:35~15:20 ホットピラティス45 宮崎 玲子	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	16:05~16:50 ZUMBA® hide	15:15~16:00 ホットヨガ45 佐藤 歌奈子	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	16:30~17:00 ホットストレッチ30 玉井 英里香
15:00	15:15~16:00 エンジョイ・フラ ラニカーラ工高梨	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	17:50~18:50 空手教室 年長~小学生	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	18:30~19:15 ピラティス 今井 沙那恵	19:50~20:35 ホットピラティス45 今井 沙那恵	19:00~19:45 ポディメイク TAKA	18:35~19:05 ホットストレッチ30 山内 るみ子	19:20~20:00 ホットピラティス40 山内 るみ子	17:15~18:00 ピラティス Myu	17:15~18:00 ピラティス Myu
16:00	16:30~17:15 ピラティス 小嶋 麻代	17:50~18:50 キッズチア 小3~中学生	18:05~18:50 ヨガ 中村 美保	19:00~19:45 タエポー® 望月 瑠子	19:00~19:45 タエポー® 望月 瑠子	20:00~20:45 ジャズヒップホップ 池口 祐太	20:00~20:45 ジャズヒップホップ 池口 祐太	20:50~21:35 ホット美筋トレーニング &リンバストレッチ45 マリ-	20:00~20:30 UBOUND 田島 里佳	19:00~19:45 ポディメイク TAKA	19:20~20:00 ホットピラティス40 山内 るみ子	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
17:00	17:00~17:30 グループパワー30 金湖 健太	18:05~18:50 ヨガ 中村 美保	19:15~20:00 MEGADANZ® HANAKO	20:15~21:00 タエポー® 望月 瑠子	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	21:10~21:55 STRONG by ZUMBA® MAKOTO	21:10~21:55 STRONG by ZUMBA® MAKOTO	20:00~20:30 UBOUND 田島 里佳	20:00~20:45 ポディメイク TAKA	20:15~21:00 ホットヨガ45 山内 るみ子	18:05~18:50 ヨガ 中村 美保	18:05~18:50 ヨガ 中村 美保
18:00	時間変更 NEW!	19:00~19:30 UBOUND® 江口 真依子	19:15~20:00 MEGADANZ® HANAKO	20:15~21:00 タエポー® 望月 瑠子	20:15~21:00 ホットヨガ45 奥田 由里子	20:15~21:00 ホットヨガ45 奥田 由里子	20:15~21:00 ホットヨガ45 奥田 由里子	20:15~21:00 ホットヨガ45 奥田 由里子	20:50~21:35 ホット美筋トレーニング &リンバストレッチ45 マリ-	19:00~19:45 ポディメイク TAKA	19:20~20:00 ホットピラティス40 山内 るみ子	20:00~20:30 UBOUND 田島 里佳	20:00~20:30 UBOUND 田島 里佳
19:00	19:00~19:30 UBOUND® 江口 真依子	20:00~20:45 ホットヨガ45 奥田 由里子	20:15~21:00 タエポー® 望月 瑠子	20:15~21:00 ホットヨガ45 奥田 由里子	20:15~21:00 ホットヨガ45 奥田 由里子	20:15~21:00 ホットヨガ45 奥田 由里子	20:15~21:00 ホットヨガ45 奥田 由里子	20:15~21:00 ホットヨガ45 奥田 由里子	20:50~21:35 ホット美筋トレーニング &リンバストレッチ45 マリ-	19:00~19:45 ポディメイク TAKA	19:20~20:00 ホットピラティス40 山内 るみ子	20:00~20:30 UBOUND 田島 里佳	20:00~20:30 UBOUND 田島 里佳
20:00	20:00~20:45 ZUMBA® 木戸 美沙	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 関根 聖彩	21:15~22:00 ホットヨガ45 奥田 由里子	21:15~22:00 ホットヨガ45 奥田 由里子	21:15~22:00 ホットヨガ45 奥田 由里子	21:15~22:00 ホットヨガ45 奥田 由里子	21:15~22:00 ホットヨガ45 奥田 由里子	21:15~22:00 ホットヨガ45 奥田 由里子	20:00~20:30 UBOUND 田島 里佳	20:15~21:00 ホットヨガ45 山内 るみ子	20:00~20:30 UBOUND 田島 里佳	20:00~20:30 UBOUND 田島 里佳
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 関根 聖彩	21:15~22:00 ホットヨガ45 奥田 由里子	21:15~22:00 ホットヨガ45 奥田 由里子	21:15~22:00 ホットヨガ45 奥田 由里子	21:15~22:00 ホットヨガ45 奥田 由里子	21:15~22:00 ホットヨガ45 奥田 由里子	21:15~22:00 ホットヨガ45 奥田 由里子	20:00~20:30 UBOUND 田島 里佳	20:15~21:00 ホットヨガ45 山内 るみ子	20:00~20:30 UBOUND 田島 里佳	20:00~20:30 UBOUND 田島 里佳
22:00				矢島 由麻						20:00~20:30 UBOUND 田島 里佳	20:15~21:00 ホットヨガ45 山内 るみ子	20:00~20:30 UBOUND 田島 里佳	20:00~20:30 UBOUND 田島 里佳

休館日

- ヨガ
- エアロビクス系
- 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。
 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。