

スパ&スポーツ ユアー藤 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	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	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 ローインパクトエアロ		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						9：30～10：00 ホットストレッチ30 田丸 めぐみ			
10:00	野村 京子 10：25～11：10 背骨コンディショニング®		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	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	10：15～11：00 ホットヨガ45 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
11:00	米村 和枝 ★フェイスタオルをご用意ください	11：10～11：40 ホットストレッチ30 東郷 邦恵	11：10～11：55 ラテンエアロ 相沢 典代	11：00～11：30 ホットストレッチ30 今井 沙那恵	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	10：45～11：30 ホットヨガ45 川名 絵里子
12:00	ボディメイク 米村 和枝	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			12：10～12：55 ベーシックエアロ 石井 美栄	12：10～12：40 ホットストレッチ30 田中 絵梨
13:00			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			12：45～13：30 ZUMBA® MAKOTO			12：45～13：30 ホットストレッチ45 SHIHO		13：00～13：45 ホットヨガ45 葉山 啓子
14:00	ヨガ 三好 裕		14：10～14：55 ヨガ 海上 玲子	13：45～14：30 ホットヨガ45 川名 絵里子		13：30～14：15 ホットピラティス45 青木 薫		13：45～14：30 リンバストレッチ 新田 麻樹	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	13：10～13：55 インターエアロ 石井 美栄	
15:00	14：45～15：30 STRONG by ZUMBA® MAKOTO	15：00～15：30 ホットストレッチ30 小高 由里子	15：10～15：55 背骨コンディショニング® 米村 和枝	15：00～15：45 DANCE choco	14：15～16：15 スタジオフリー	14：45～15：30 ホットヨガ45 三好 裕		14：45～15：30 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		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
16:00	15：45～16：30 ZUMBA® MAKOTO	15：45～16：30 ホットヨガ45 小高 由里子	★フェイスタオルをご用意ください					15：45～16：30 Dance saori		15：50～16：20 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	15：20～16：05 ホットヨガ45 土居 朋代
17:00	17：00～18：45		16：30～19：30	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	16：40～17：40 体育教室 年中～小6	16：35～17：20 Jazz Dance（初級） 富山 真希	17：35～18：20 ヨガ 岸見 香里	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
18:00	スタジオフリー		スタジオフリー		18：00～19：30 太極拳 スクール（有料） 中野 賢一			スタジオフリー		17：35～18：05 ヨガ 岸見 香里	17：30～18：15 ホットルージュダットン45 川上 友信	17：35～18：05 バレトン® 吉野 朋子	17：45～18：30 ホット陰ヨガ45 中村 美保
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		19：00～19：30 ホットストレッチ30 YUMIKO					19：10～19：55 ホットカキラ45 GOTO	18：50～19：35 ホットヨガ45 岸見 香里	18：30～19：15 バーチャルボクシング® 橋本 南		
20:00	20：10～21：55 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	20：30～21：15 ホットヨガ45 土居 朋代		19：30～20：00 UBOUND® 谷内 里佳	20：25～21：10 ホットルージュダットン45 川上 友信	19：30～20：00 グループパワー30 秋元 雄太		●定員数 第1スタジオ 15 第2スタジオ 10	
21:00	21：10～21：40 UBOUND® 江口 真依子		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			20：30～21：00 グループパワー30 石井 寿紀	20：25～20：55 グループファイト30 八木 宏平				
22:00													

休館日

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。

※ホットレッスンは常温に近い温度で実施させていただきます。

スパ&スポーツ ユアー蕨 特別アクアレッスンスケジュール

2020年6月15日（月）～

コース	月曜日									火曜日									水曜日									木	金曜日									土曜日									日曜日																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	25M									25M									25M										25M									25M									25M																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
9:00			立止可			↑	↓	↓	↓			立止可			↓	↑	↓	↓	↓			立止可																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							

…スイミングスクール …成人スイミングスクール …ワンポイントレッスン（無料）

※定員数について…通常定員の半数にしております。

アクアピクス系
リラクゼーション・調整系
筋力トレーニング系

レッスンは全て予約制です
プールサイドにて予約ゴムを配布します。