

スパ&スポーツ ユアー戸田 特別スタジオレッスンスケジュール

2020年6月8日(月)~6月14日(日)

	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	1スタジオ 9:20~9:50 ポールストレッチ 山内 るみ子				1スタジオ 9:20~9:50 骨盤エクササイズ 山内 るみ子								
10:00		10:00~10:45 ホットヨガ45 山内 るみ子		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	9:50~10:35 リンパストレッチ マリー	10:00~10:30 ホットストレッチ30 仙波 敦子	10:00~10:45 ホットヨガ45 TOMO	10:00~10:45 ホットヨガ45 太極拳	10:00~10:45 ホットヨガ45 佐藤 ルル	10:00~10:45 ホットヨガ45 松本 章子	10:00~10:45 ホットヨガ45
11:00		11:10~11:40 ホット骨盤エクササイズ30 山内 るみ子		11:05~11:50 ホットヨガ45 海上 瑞子	11:15~11:45 ストレッチ 小高 鏡子	11:20~11:50 ホットストレッチ30 田中 絵梨	10:50~11:35 Viva Latino マリー	10:45~11:30 ホットピラティス45 仙波 敦子	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	11:15~12:10 ヨガ	11:15~11:45 ホットストレッチ マリー	11:15~11:45 ホットストレッチ マリー
12:00		12:00~12:30 ホットストレッチ30 今井 沙那恵		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	12:50~13:35 ホットリンパ エクササイズ45 新田 麻樹	12:20~13:05 ピラティス 青木 薫	13:00~13:30 ホットストレッチ30 小高 由里子	12:00~12:40 ホットリンパストレッチ40 マリー	12:00~12:40 ホットヨガ45 Kaho	12:00~12:40 ホットヨガ45 Kaho
13:00		12:45~13:30 ホットピラティス45 今井 沙那恵		13:40~14:25 ホットストレッチ45 土居 朋代	13:15~14:00 パワーヨガ 田丸 めぐみ	13:30~14:15 ホットストレッチ45 MEGUMI	13:40~14:25 ストレッチ& マットエクササイズ 富沢 理恵	13:45~14:30 ホットヨガ45 新田 麻樹	13:40~14:25 ストレッチ& マットエクササイズ 富沢 理恵	13:45~14:30 ホットヨガ45 小高 由里子	13:00~13:45 ホットヨガ45 Kaho	13:00~13:45 ホットヨガ45 Kaho	13:00~13:45 ホットヨガ45 担当変更
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	14:15~14:45 ストレッチ 田丸 めぐみ	14:35~15:20 ホットピラティス45 宮崎 玲子	14:30~15:20 太極拳 山口 すみれ	14:35~15:20 太極拳 山口 すみれ	14:55~15:40 ホットヨガ45 奥田 由里子	14:15~15:00 フリースタイルダンス MAKO	14:15~15:00 フリースタイルダンス MAKO	14:15~15:00 フリースタイルダンス MAKO	14:15~15:00 フリースタイルダンス MAKO
15:00	15:15~16:00 エンジョイ・フラ	15:10~15:55 ボディメンテナンス& リラクゼーション 青木 薫	15:10~15:55 ボディメンテナンス& リラクゼーション 青木 薫	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	17:50~18:00 ピラティス Myu	17:50~18:00 ピラティス Myu	15:15~16:00 ホットヨガ45 佐藤 歌奈子	15:15~16:00 ホットヨガ45 佐藤 歌奈子	15:15~16:00 ホットヨガ45 佐藤 歌奈子	15:15~16:00 ホットヨガ45 佐藤 歌奈子	15:15~16:00 ホットヨガ45 佐藤 歌奈子
16:00	16:30~17:15 ピラティス 小嶋 麻代	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	18:05~18:50 ヨガ 中村 美保	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	18:30~19:15 ピラティス 今井 沙那恵	17:15~18:00 ピラティス Myu	17:15~18:00 ピラティス Myu	17:15~18:00 ピラティス Myu	17:15~18:00 ピラティス Myu	17:15~18:00 ピラティス Myu
17:00									18:35~19:05 ホットストレッチ30 山内 るみ子	18:35~19:05 ホットストレッチ30 山内 るみ子	18:35~19:05 ホットストレッチ30 山内 るみ子	18:35~19:05 ホットストレッチ30 山内 るみ子	18:35~19:05 ホットストレッチ30 山内 るみ子
18:00									19:00~19:45 ボディコアストレッチ TAKA	19:20~20:00 ホットピラティス40 山内 るみ子	19:20~20:00 ホットピラティス40 山内 るみ子	19:20~20:00 ホットピラティス40 山内 るみ子	19:20~20:00 ホットピラティス40 山内 るみ子
19:00									19:50~20:35 ホットピラティス45 今井 沙那恵	20:15~21:00 ホットヨガ45 山内 るみ子	20:15~21:00 ホットヨガ45 山内 るみ子	20:15~21:00 ホットヨガ45 山内 るみ子	20:15~21:00 ホットヨガ45 山内 るみ子
20:00		20:00~20:45 ホットヨガ45 奥田 由里子	20:15~21:00 ウェーブストレッチ 望月 瑠子	20:15~21:00 ホットヨガ45 矢島 由麻	20:20~21:05 ホットウェーブストレッチ45 望月 瑠子	20:20~21:05 ジャズヒップホップ 池口 祐太	20:20~21:05 ジャズヒップホップ 池口 祐太	20:20~21:05 ジャズヒップホップ 池口 祐太	20:50~21:35 リンパストレッチ45 マリー	20:50~21:35 リンパストレッチ45 マリー	20:50~21:35 リンパストレッチ45 マリー	20:50~21:35 リンパストレッチ45 マリー	20:50~21:35 リンパストレッチ45 マリー
21:00	21:05~21:50 ホットピラティス45 奥田 由里子			21:15~22:00 ホットヨガ45 矢島 由麻	21:20~22:05 HIP HOP MAKO				内容変更				【レッスン定員】
22:00													第1スタジオ 15名 第2スタジオ 10名

… 赤枠内のレッスンはホットプログラム(低温)のレッスンです。

※ 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。

スパ&スポーツ ユアー戸田 特別アクアレッスンスケジュール

2020年6月8日(月)~6月14日(日)

	月曜日				火曜日				水曜日				木曜日				金	土曜日				日曜日					
コース	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				立止可								
10:00																											
11:00																											
12:00	歩行									歩行					歩行				歩行								
13:00																											
14:00																											
15:00																											
16:00	A・B									A・B					A・B				A・B								
17:00	C									C					C				C								
18:00	D				ED					D			ED		D				D								
19:00																											
20:00	歩行									歩行					歩行				歩行								
21:00																											
22:00																											
22:30																											
	…スイミングスクール				…成人スイミングスクール					…スイミングスクール				…成人スイミングスクール				…スイミングスクール				…成人スイミングスクール					

※レッスン開始後5分以降のご入場はお断り致します。

※アクアレッスンは基本3~4コース使用致します。尚、人数によってコース数に変更がございます。

※レッスン開始後の途中入場はご遠慮下さい。

1週目 アクアヌードル
2週目 アクアFit
3週目 AQUA ZUMBA®
4週目 アクアポートキャンプ
5週目 アクアピクス

【定員について】

通常定員の半数にしております。

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。