

# 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	休 館 日	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				9:20～9:50 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 リンバストレッチ 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	10:15～11:00 太極拳 松本 章子	10:00～10:45 ホットヨガ45 佐藤 ルル
11:00		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 玲子	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	11:25～12:10 ヨガ 君嶋 瑠里	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			12:00～12:45 ヨガ 小高 鏡子					12:20～13:05 ピラティス 青木 薫	シューズ不要 フェイスタオルをご 用意ください		12:00～12:40 ホットリンバストレッチ40 マリー
13:00		12:45～13:30 ホットピラティス45 今井 沙那恵		12:20～13:05 ホットヨガ45 土居 朋代	内容変更	MEGUMI	12:50～13:35 ピラティス 新田 麻樹			内容変更			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	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	13:50～14:35 ホットリンバ エクササイズ45 新田 麻樹	13:50～14:35 ホットリンバ エクササイズ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	13:00～13:30 ホットストレッチ30 小高 由里子	14:15～15:00 フリースタイルダンス MAKO	担当変更
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& リラクゼーション 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	14:55～15:40 ホットヨガ45 奥田 由里子				13:45～14:30 ホットヨガ45 小高 由里子		
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			15:00～15:45 エンジョイ・フラ アノラニ林							15:15～16:00 ホットヨガ45 佐藤 歌奈子	
17:00		17:50～18:50 キッズチア 小3～中学生	16:40～17:40 空手教室 年長～小学生							17:15～18:00 ピラティス Myu		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
18:00			18:05～18:50 ヨガ 中村 美保		17:50～18:50 空手教室 年長～小学生		時間変更						17:15～18:00 ホットバーオーソル45 玉井 英里香
19:00							18:30～19:15 ピラティス 今井 沙那恵			内容変更	18:35～19:05 ホットストレッチ30 山内 るみ子		
20:00		20:00～20:45 ホットヨガ45 奥田 由里子	内容変更				20:00～20:45 ジャズヒップホップ 池口 祐太	19:50～20:35 ホットピラティス45 今井 沙那恵		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		
21:00		21:05～21:50 ホットピラティス45 奥田 由里子		20:15～21:00 ホットヨガ45 矢島 由麻	21:15～22:00 ホットヨガ45 矢島 由麻	21:20～22:05 HIP HOP MAKO	20:20～21:05 ホットウェーブストレッチ45 望月 瑠子	20:50～21:35 リンバストレッチ45 マリー			20:15～21:00 ホットヨガ45 山内 るみ子		【レッスン定員】 第1スタジオ 15名 第2スタジオ 10名
22:00								内容変更					

… 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。

