

スパ&スポーツ ユア-戸田 スタジオレッスンスケジュール

2023年4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		9:20~9:50 骨盤エクササイズ 山内 るみ子		9:50~10:35 姿勢改善ストレッチ マリー			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	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 マリー	10:00~10:30 ホットストレッチ30 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 小嶋 麻代
11:00	11:05~11:50 ★ラテンエアロ hide	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 ホットウェーブストレッチ45 望月 瑠子	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 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 YUKIKO	11:25~12:10 姿勢改善ストレッチ 小嶋 麻代	11:15~11:45 ホット美筋トレーニング30 マリー
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 ★YUKIKO	12:00~12:45 ヨガ 小高 鏡子	12:30~13:15 ホットピラティス45 山田 美佳	12:50~13:35 ピラティス 新田 麻樹	12:00~12:45 ZUMBA® KAORI		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	12:35~13:20 ボクシングエクササイズ 栗原 いづみ	12:00~12:40 ホットリンパストレッチ40 マリー
13:00		12:45~13:30 ホットピラティス45 今井 沙那恵	13:15~13:55 エアロサーキット 渡辺 敦子	調整中	13:15~13:55 ローインパクトエアロ ★田丸 めぐみ	13:30~14:15 ホットストレッチ45 山田 美佳	13:50~14:35 太極拳 山本 葉子	12:50~13:35 ピラティス 新田 麻樹		13:40~14:25 ボディメイク 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	13:00~13:45 ホットヨガ45 山中 綾子
14:00	14:10~14:55 ジャズダンス HANAKO	14:15~15:00 ホットヨガ45 宮崎 忍	14:10~14:55 ピラティス 青木 薫	調整中	14:15~14:45 はじめてSTEP 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 ボクシングエクササイズ ★ひとみ	13:50~14:35 ホットリンパ ストレッチ45 新田 麻樹		14:50~15:35 エアロサーキット 富沢 理恵	13:45~14:30 ホットヨガ45 小高 由里子	15:15~16:00 ホットヨガ45 RIE	
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	調整中	15:00~15:45 エンジョイ・フラ アノラニ林			14:55~15:40 ホットヨガ45 奥田 由里子			★フェイスタオルをご 用意ください		
16:00	16:30~17:15 ヨガ かおる	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							調整中	15:50~16:35 ★ピラティス Myu	16:30~17:00 ホット骨盤エクササイズ30 HIROYUKI	
17:00		17:50~18:50 キッズチア 小3~中学生	18:05~18:50 ヨガ 中村 美保		17:50~18:50 空手教室 年長~小学生						17:00~17:45 POWER® RADICAL FITNESS ★勝木 真教	17:15~18:00 ホットピラティス45 HIROYUKI	
18:00			19:15~19:45 UBOUND® 久野 翔利		19:10~19:55 タエボ-® 望月 瑠子						18:35~19:05 ホットストレッチ30 山内 るみ子		
19:00	20:00~20:45 ZUMBA® 木戸 美沙	20:00~20:45 ホットヨガ45 奥田 由里子	20:15~21:00 ★ジャズダンス HANAKO	20:15~21:00 ホットピラティス45 HIROMI	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	20:00~20:45 MEGADANZ® 飯島 美穂	19:50~20:35 ホットピラティス45 今井 沙那恵		20:00~20:30 UBOUND® 田島 里佳	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 25~36名 第2スタジオ 24名 ※現在、コロナ対策として時間、定員に制限を設けています。	
20:00		21:05~21:50 ホットピラティス45 奥田 由里子	21:15~21:45 POWER® RADICAL FITNESS ★勝木 真教	21:15~22:00 ホットPOP PILATES® HIROMI	21:20~22:05 HIP HOP MAKO		21:10~21:55 ★UBOUND® 久野 翔利	20:50~21:35 ホットヨガ45 ★大須賀 晴恵					
21:00													
22:00													

休館日

- 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。
 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。

★・・・時間・内容・担当のいずれかにおいて変更があるレッスンに★マークがついています。

コース	月曜日									火曜日									水曜日									木曜日									金	土曜日									日曜日																																																				
	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				↑	↓	↑	↓	↑	立止可				↑	↓	↑	↓	↑					立止可									立止可									立止可									立止可									立止可																						
10:00					↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑					立止可									立止可									立止可									立止可									立止可									立止可									立止可				
11:00					↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑					立止可									立止可									立止可									立止可									立止可									立止可									立止可				
12:00	歩行				↑	↓	↑	↓	↑	歩行				↑	↓	↑	↓	↑	歩行				↑	↓	↑	↓	↑	歩行				↑	↓	↑	↓	↑					立止可									立止可									立止可									立止可									立止可									立止可									立止可				
13:00					↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑					立止可									立止可									立止可									立止可									立止可									立止可													
14:00					↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑					立止可									立止可									立止可									立止可									立止可									立止可													
15:00					↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑					立止可									立止可									立止可									立止可									立止可																						
16:00	A・B				↑	↓	↑	↓	↑	A・B				↑	↓	↑	↓	↑	A・B				↑	↓	↑	↓	↑	A・B				↑	↓	↑	↓	↑					立止可									立止可									立止可									立止可									立止可																						
17:00	C				↑	↓	↑	↓	↑	C				↑	↓	↑	↓	↑	C				↑	↓	↑	↓	↑	C				↑	↓	↑	↓	↑					立止可									立止可									立止可									立止可									立止可																						
18:00	D	ED			↑	↓	↑	↓	↑	D	ED			↑	↓	↑	↓	↑	D	ED			↑	↓	↑	↓	↑	D	ED			↑	↓	↑	↓	↑					立止可									立止可									立止可									立止可																															
19:00					↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑					立止可									立止可									立止可									立止可																															
20:00	歩行				↑	↓	↑	↓	↑	歩行				↑	↓	↑	↓	↑	歩行				↑	↓	↑	↓	↑	歩行				↑	↓	↑	↓	↑					立止可									立止可									立止可									立止可									立止可																						
21:00					↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑					立止可									立止可									立止可									立止可																															
22:00					↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑					立止可									立止可									立止可									立止可																															
22:30					↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑					立止可									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 …パーソナルスイムレッスン (有料・要予約になります。)

- 1週目 アクアヌードル (定員30名)
- 2週目 アクアFit (定員35名)
- 3週目 AQUA ZUMBA® (定員35名)
- 4週目 アクアブートキャンプ (定員35名)
- 5週目 アクアピクス (定員35名)

15:40~16:10 エンジョイアクア <定員30名~35名> 田沼 栄一

パーソナルスイムレッスン

アクアピクス系
リラクゼーション・調整系
筋カトレニング系

【定員について】
現在、コロナ対策として時間、定員に制限を設けています。
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。
レッスン30分前より配布します。

※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。