

# スパ&スポーツ ユアー薺 スタジオレッスンスケジュール

2023年10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	9:30~10:10 1・3・5週 ローインパクトエアロ		★9:15~10:00 ピラティス MAKO	9:30~10:15 ホットリンパ エクササイズ45 新田 麻樹				★9:45~10:30 ボクシングエクササイズ <定員32名> 栗原 いづみ			9:30~10:00 ホットストレッチ30 田丸 めぐみ		
10:00	2・4週 STEP1 和知 まゆら		★10:15~10:45 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	★10:00~10:30 はじめてエアロ 青木 薫	★10:00~10:45 ホットヨガ45 YUMIKO		★10:40~11:20 ローインパクトエアロ 中村 勝美	10:00~10:45 ホットピラティス45 山田 美佳	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	10:25~11:10 骨盤エクササイズ45 上田 章子	11:10~11:40 ホットストレッチ30 東郷 邦恵	★10:55~11:55 トータルボディメンテナンス 相沢 典代	11:00~11:30 ホットストレッチ30 YUMIKO	★11:00~11:30 ホットストレッチ30 YUMIKO	★11:00~11:30 ホットストレッチ30 YUMIKO		★11:35~12:20 けいらくストレッチ 中村 勝美	11:05~11:50 ホットヨガ45 田淵 晃代	11:10~11:55 ボディメイク <定員32名> 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	11:30~12:15 ボディメイク <定員32名> 上田 章子	11:55~12:40 ホットヨガ45 東郷 邦恵	★12:10~12:55 ラテンエアロ 相沢 典代	12:00~12:45 ホットピラティス45 はるか	★11:55~12:45 シェイプエアロ 金杉 智哉	★12:15~13:15 ホット骨盤 エクササイズ60 山内るみ子		★12:35~13:25 ZUMBA® misono	12:15~13:00 ホットリンパ エクササイズ45 新田 麻樹	12:20~13:05 バレエ 内藤 洋子	★12:45~13:30 ホットストレッチ45 1・3・5週 調整中	★12:10~13:00 ベーシックエアロ 2・4週 ボディメイク<定員32名> 和知まゆら/飯塚広美	12:10~12:40 ホットストレッチ30 田中 絵梨
13:00	★13:00~14:00 ヨガ 三好 裕		★13:10~14:00 ZUMBA® 山岸 恵美子	13:00~13:30 ホットストレッチ30 川名 絵里子	★13:00~14:00 エンジョイ・フラ ブアラレア酒井	★13:30~14:15 ホットピラティス45 青木 薫		★13:35~14:20 リンバストレッチ 新田 麻樹	13:45~14:15 ボディメイク <定員22名> 渡辺 敦子	★13:30~14:20 ZUMBA® misono	★13:45~14:30 ホットヨガ45 1・3・5週 調整中	★13:10~14:00 インターエアロ 2・4週 シェイプエアロ 和知まゆら/飯塚広美	13:00~13:45 ホットヨガ45 葉山 啓子
14:00	★14:30~15:20 ZUMBA® chiyo	15:00~15:30 ホットストレッチ30 小高 由里子	15:10~15:55 DANCE natsuho	13:45~14:30 ホットヨガ45 川名 絵里子	14:10~14:50 ストレッチ HANAKO	14:30~15:15 ベーシックエアロ 渡辺 敦子		★14:35~15:35 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 HANAKO	14:20~15:05 ホット骨盤エクササイズ45 葉山 啓子	
15:00		15:45~16:30 ホットヨガ45 小高 由里子		15:10~15:55 ジャズダンス HANAKO	15:10~15:55 ホットヨガ45 大関 洋丈	15:50~16:50 Hip Hop saori		★15:50~16:50 Hip Hop saori	15:40~16:10 Jazz Exercise I 富山 真希	15:40~16:40 体育教室 年中~小6	15:25~16:10 キック&ボクシングエクササイズ <定員32名> 澤 智徳	15:30~16:15 ホットヨガ45 宮野 昭子	
16:00			16:40~17:40 キッズHIP・HOP 年中~小学2年生	16:40~17:40 空手教室 年長~小学生	16:45~17:30 太極拳 中野 賢一	17:15~19:00 スタジオフリー		17:15~19:00 スタジオフリー	16:40~17:40 体育教室 年中~小6	16:25~17:10 Jazz Dance (初級) 富山 真希	調整中	16:35~17:20 ホット背骨の調律sintex® 宮野 昭子	
17:00	17:00~18:45 スタジオフリー		17:50~18:50 キッズHIP・HOP 小学3年生~	18:00~19:30 太極拳 スクール (有料) 中野 賢一	17:50~18:50 空手教室 年長~小学生				17:25~18:10 コアトレーニング&ストレッチ 富山 真希	調整中	★17:35~18:20 ホット陰ヨガ45 中村 美保		
18:00													
19:00	19:10~19:55 Jazz Exercise II 富山 真希	19:45~20:30 ホットストレッチ45 山田 美佳	20:05~20:50 ボクシングエクササイズ <定員32名> 栗原 いづみ	19:00~19:40 ホットストレッチ40 1・3・5週 浅見 真理 2・4週 YUMIKO	19:50~20:20 POWER® <定員25名> 森田 直樹	19:45~20:15 UBOUND® <定員21名> 緑川 琴美		19:45~20:15 UBOUND® <定員21名> 緑川 琴美	19:10~19:55 ホットカキラ45 GOTO	19:30~20:00 POWER® <定員25名> 大関 洋丈	●定員数 第1スタジオ 40名 第2スタジオ 27名		
20:00	20:10~20:55 Jazz Dance (中級) 富山 真希	20:45~21:30 ホットピラティス45 山田 美佳	21:05~21:50 ジャズダンス 栗田 真希	20:00~20:45 ホットヨガ45 1・3・5週 浅見 真理 2・4週 YUMIKO	20:30~21:15 ホットピラティス45 小嶋 麻代	20:30~21:00 POWER® <定員25名> 緑川 琴美		20:30~21:00 POWER® <定員25名> 緑川 琴美	20:10~20:55 ホットヨガ45 山中 綾子	20:25~20:55 FIGHT DO® <定員32名> 大関 洋丈	※器具を使用するレッスン、格闘技系レッスンの定員は各レッスンに表記しております。		
21:00	★21:10~21:55 UBOUND® <定員21名> 久野 翔利												
22:00													

ダンス系
ヨガ
エアロピクス系
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

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。

★ … 時間・内容・レッスン名・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。

# スパ&スポーツ ユアー蕨 アクアレッスンスケジュール

2023年10月～

コース	月曜日									火曜日									水曜日									木	金曜日									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				↓	↑	↓	↑	↓
9:45~10:00					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					立止可				↓	↑	9:30~9:45 プチウォーキング<定員40名> 小倉 理沙	9:30~10:00 アクアピクス<定員40名> 田沼 栄一					立止可				↓	↑					立止可				↓	↑					立止可				↓	↑				
10:00					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					立止可				↓	↑	9:50~10:20 やさしいアクア<定員40名> 小倉 理沙	9:50~10:20 やさしいアクア<定員40名> 岸本 悠乃					立止可				↓	↑					立止可				↓	↑					立止可				↓	↑				
10:10~10:40					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					立止可				↓	↑	10:25~11:25 レディース	10:30~11:30 スクール 親子教室					立止可				↓	↑					立止可				↓	↑					立止可				↓	↑				
11:00					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					立止可				↓	↑	11:00~12:00 スクール 親子教室					立止可				↓	↑					立止可				↓	↑					立止可				↓	↑					
12:00	歩行				↓	↑	↓	↑	↓	歩行				↓	↑	↓	↑	↓	歩行				↓	↑	↓	↑	↓					立止可				↓	↑	12:20~12:50 フリーアドバイス					立止可				↓	↑					立止可				↓	↑					立止可				↓	↑					
13:00					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					立止可				↓	↑	12:35~13:05 パワーダンス<定員30名> 多賀 久江	12:45~13:15 フリーアドバイス					立止可				↓	↑					立止可				↓	↑					立止可				↓	↑				
13:15~13:45					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					立止可				↓	↑	13:10~13:40 アクアピクス<定員40名> 高木 智子					立止可				↓	↑					立止可				↓	↑					立止可				↓	↑					
14:00					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					立止可				↓	↑	13:50~14:20 アクアピクス<定員30名> 高木 智子					立止可				↓	↑					立止可				↓	↑					立止可				↓	↑					
15:00					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					立止可				↓	↑	13:50~14:50 フレッシュ					立止可				↓	↑					立止可				↓	↑					立止可				↓	↑					
16:00	A・B				立止可			歩行	A・B				立止可			歩行	A・B				立止可			歩行					立止可				歩行					立止可				歩行					立止可				歩行					立止可				歩行													
17:00	C				立止可			歩行	C				立止可			歩行	C				立止可			歩行					立止可				歩行					立止可				歩行					立止可				歩行					立止可				歩行													
18:00	D	ED			立止可			歩行	D	ED			立止可			歩行	D	ED			立止可			歩行					立止可				歩行					立止可				歩行					立止可				歩行					立止可				歩行													
19:00					立止可			歩行					立止可			歩行					立止可			歩行					立止可				歩行					立止可				歩行					立止可				歩行					立止可				歩行													
20:00	歩行				立止可			歩行	歩行				立止可			歩行	歩行				立止可			歩行					立止可				歩行					立止可				歩行					立止可				歩行					立止可				歩行													
20:00~20:30					立止可			歩行					立止可			歩行					立止可			歩行					立止可				歩行	20:00~20:30 アクアピクス<定員30名> 小池 朝子					立止可				歩行					立止可				歩行					立止可				歩行												
20:40~21:10					立止可			歩行					立止可			歩行					立止可			歩行					立止可				歩行	20:40~21:10 アクアピクス<定員40名> 小池 朝子					立止可				歩行					立止可				歩行					立止可				歩行												
21:00					立止可			歩行					立止可			歩行					立止可			歩行					立止可				歩行	21:15~21:45 アクアアートのキャンプ<定員40名> 田沼 栄一					立止可				歩行					立止可				歩行					立止可				歩行												
22:00					立止可			歩行					立止可			歩行					立止可			歩行					立止可				歩行	22:00~22:30 アクアピクス<定員40名> 田沼 栄一					立止可				歩行					立止可				歩行					立止可				歩行												

休館日

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。  
レッスン開始30分前より配布します。

※レッスン開始後5分以降の参加はお断り致します。

※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。

...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)

22:30