

スパ&スポーツ ユア-戸田 スタジオレッスンスケジュール

2026年6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 ウェーブストレッチ 佐々木 智美		9:30~10:15 ヨガ mina				9:50~10:35 ストレッチ 佐々木 智美			9:15~9:45 スタジオフリー			
10:00		10:00~10:45 ホットヨガ45 佐々木 智美	10:30~11:10 ローインパクトエアロ 飯作 俊介		10:05~10:50 バレエ 田中 絵梨	10:00~10:45 ホットヨガ45 tomo	10:50~11:35 パーソニックエアロ 佐々木 智美	10:00~10:30 ホットボールストレッチ30 YUKIKO		10:00~11:00 ZUMBA® 木戸 美沙	10:00~11:00 ホットヨガ60 tomo	10:00~11:00 太極拳 山本 葉子	10:00~10:45 ホットピラティス45 小嶋 麻代
11:00	11:00~11:50 DANCE 今井 沙那恵		11:25~12:05 STEP1 飯作 俊介		11:15~11:45 はじめてエアロ 佐々木 智美			10:45~11:30 ホットヨガ45 YUKIKO		11:15~12:15 アシュタナガヨガ入門 YUKIKO	11:15~12:00 姿勢改善ストレッチ 小嶋 麻代	11:25~12:10 姿勢改善ストレッチ 小嶋 麻代	
12:00		12:00~12:30 ホットストレッチ30 今井 沙那恵	12:20~13:05 パーソニックエアロ 渡辺 敦子	第1,3週目は フェスタオルをご 用意ください	12:00~12:45 ヨガ 佐々木 智美	12:30~13:15 ホットピラティス45 小嶋 麻代	12:50~13:35 ピラティス 新田 麻樹	11:50~12:35 ZUMBA® KAORI		12:25~13:10 ピラティス 青木 薫	12:30~13:20 ピラティス 青木 薫	12:30~13:20 ピラティス 青木 薫	
13:00	13:00~13:40 HF24 BOX	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		13:40~14:25 ホットボールストレッチ45 YUKIKO	13:15~13:55 ローインパクトエアロ 田丸 めぐみ	13:30~14:15 ホットボールストレッチ45 小嶋 麻代	13:50~14:35 ホットリンパ ストレッチ45 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	13:45~14:30 ホットヨガ45 小高 由里子	14:00~15:25 エアロサーキット 富沢 理恵
14:00	14:10~14:55 HF24 BOX		14:10~15:00 ピラティス 青木 薫	14:40~15:25 ホットヨガ45 YUKIKO	14:05~14:45 STEP1 田丸 めぐみ		14:55~15:40 ボクシングエクササイズ ひとみ		14:40~15:25 エアロサーキット 富沢 理恵	14:15~15:05 シェイプエアロ 金杉 智哉	14:15~15:05 シェイプエアロ 金杉 智哉	15:15~16:15 フェスタオルをご 用意ください	15:15~16:15 ホットヨガ60 三浦 順子
15:00	15:15~16:15 有料 エンジョイ・フラ ラニカーラ工高製		15:15~16:00 ヨガ Naoko		15:00~16:00 有料 エンジョイ・フラ アノラニ林					15:45~16:35 (1・3・5週) ボルドフラ 加藤 剛	15:45~16:25 HF24 BOX	15:20~16:05 ピラティス Myu	16:30~17:00 ホットボクシングエクササイズ30 HIROYUKI
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		17:50~18:50 空手教室 年長~小学生		17:00~17:40 HF24 BOX			16:45~17:30 HF24 BOX	17:00~17:45 Group Power® 松澤 賢士郎	17:00~17:45 Group Power® 松澤 賢士郎	17:15~18:00 ホットピラティス45 HIROYUKI
17:00		17:50~18:50 キッズチア 小3~中学生	18:05~18:45 HF24 BOX		18:00~18:40 HF24 BOX		18:00~18:40 HF24 BOX			18:35~19:05 ホットボールリリース30 小嶋 麻代	18:35~19:05 ホットボールリリース30 小嶋 麻代	18:00~18:35 HF24 BOX	
18:00	19:15~20:00 UBOUND® 久野 翔利		19:15~20:00 MEGADANZ® HANAKO		19:10~19:55 ボクシングエクササイズ かおる					19:00~19:45 Group Fight® KYON	19:20~20:00 ホットピラティス40 小嶋 麻代	19:00~19:45 Group Fight® KYON	
19:00	20:20~20:50 Group Power® FJ		20:15~21:00 ジャズダンス HANAKO	20:15~21:00 ホットヨガ45 宮崎 忍	20:10~20:55 インターエアロ 飯作 俊介	20:20~21:20 ホットウェーブストレッチ60 望月 瑠子	20:00~20:50 ZUMBA® HASUMI	19:50~20:35 ホットピラティス45 加藤 剛		20:00~20:45 UBOUND® KYON	20:50~21:35 ホットヨガ45 加藤 剛	【レッスン定員】 第1スタジオ 23~38名 第2スタジオ 26名	
20:00	21:05~21:35 Group Fight® FJ		21:15~22:00 Group Power® FJ		21:10~21:45 HF24 BOX								
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・氣功系 筋力トレーニング系 キッズスクール

ホットプログラム … 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。

HF24 BOX … 緑枠内のレッスンは映像プログラムのレッスンです。映像プログラムは予約無しでご参加いただけます。【映像プログラムスケジュールは右記QRにてご確認ください。】

※ 有人レッスンは全て予約制となります。  
※ レッスン開始後のご入場はお断り致します。また、他レッスン予約に伴う途中退出もお断り致します。(映像レッスンのみ途中退出可能になります。)

◎ … 有料レッスンに ◎ マークがついています。フロントにて回数券(有料)とチップの引き換えが必要となります。

☆ … 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。

映像プログラム  
スケジュール



コース	月曜日									火曜日									水曜日									木曜日									金	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
9:00	立止可				↑	↓	↑	↓	↑	立止可				↑	↓	↑	↓	↑	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				↑	↓	↑	↓	↑		歩行				↑	↓	↑	↓	↑	歩行				↑	↓	↑	↓	↑
13:00					↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑						↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑
14:00					↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑						↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑
15:00					↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑						↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑
16:00	A・B				↑	↓	↑	↓	↑	A・B				↑	↓	↑	↓	↑	A・B				↑	↓	↑	↓	↑	A・B				↑	↓	↑	↓	↑		B				↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑
17:00	C				↑	↓	↑	↓	↑	C				↑	↓	↑	↓	↑	C				↑	↓	↑	↓	↑	C				↑	↓	↑	↓	↑		C				↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑
18:00	D				↑	↓	↑	↓	↑	D				↑	↓	↑	↓	↑	D				↑	↓	↑	↓	↑	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
 ...…パーソナルスイムレッスン（有料・要予約になります。）

※レッスン開始後5分以降のご入場はお断り致します。  
 ※アクアレックスは基本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。

★・・・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。

**アクアピクス系**

リラクゼーション・調整系

筋カトレーニング系

【定員について】  
 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。

パーソナル  
スイムレッスン  
田沼 栄一

パーソナル  
スイムレッスン  
田沼 栄一