

スパ&スポーツ ユアー戸田 スタジオレッスンスケジュール

2026年10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										9:15～9:45 スタジオフリー			
10:00	★10:00～10:30 ウェーブストレッチ 佐々木 智美		9:30～10:15 ヨガ mina		10:05～10:50 バレエ 田中 絵梨	10:00～10:45 ホットヨガ45 tomo	9:50～10:35 ストレッチ 佐々木 智美 10:50～11:35 バーシクエアロ 佐々木 智美	★10:30～11:00 ホットボールストレッチ30 YUKIKO ★11:15～12:00 ホットヨガ45 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 ホットヨガ45 中村 美保
11:00	11:00～11:50 DANCE 今井 沙那恵	★10:45～11:30 ホットヨガ45 佐々木 智美	ローインバクトエアロ 飯作 俊介 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					11:15～12:15 ★11:15～12:00 ホットヨガ45 加藤 剛	★11:25～12:10 ストレッチ 中村 美保		
12:00		12:00～12:30 ホットストレッチ30 今井 沙那恵	12:20～13:05 バーシクエアロ 渡辺 敦子		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	調整中			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		13:15～13:55 ローインバクトエアロ 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	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	13:00～13:30 ホットストレッチ30 小高 由里子	13:00～13:45 ホットヨガ45 山中 綾子
14:00	14:10～14:55 HF24 BOX		14:10～15:00 ピラティス 青木 薫		14:05～14:45 STEP1 田丸 めぐみ		13:50～14:35 太極拳 山本 葉子	13:50～14:35 ホットリンパ ストレッチ45 新田 麻樹		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	
15:00	◎ 有料 15:15～16:15 エンジョイ・フラ ラニカーラ工高型		15:15～16:00 ヨガ Naoko		15:00～16:00 エンジョイ・フラ アノラニ林		14:55～15:40 ボクシングエクササイズ ひとみ			15:45～16:35 (2・4週) ボルドブラ 加藤 剛	15:45～16:35 (1・3・5週) HF24 BOX	15:45～16:35 (1・3・5週) HF24 BOX	15:45～16:35 (1・3・5週) HF24 BOX
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				16:00～16:45 HF24 BOX			16:45～17:30 HF24 BOX		16:45～17:30 HF24 BOX	16:45～17:30 HF24 BOX
17:00		17:50～18:50 キッズチア 小3～中学生	18:05～18:45 HF24 BOX		17:50～18:50 空手教室 年長～小学生					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	18:35～19:05 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			19:15～20:00 MEGADANZ® HANAKO		19:10～19:55 ボクシングエクササイズ かおる		20:00～20:50 ZUMBA® HASUMI	19:50～20:35 ホットピラティス45 加藤 剛		★19:00～19:45 Group Blast® KYON	★19:20～20:00 ホットピラティス40 小嶋 麻代	★19:20～20:00 ホットピラティス40 小嶋 麻代	★19:20～20:00 ホットピラティス40 小嶋 麻代
19:00			20:15～21:00 ジャズダンス HANAKO		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		20:50～21:35 ホットヨガ45 加藤 剛		★20:00～20:45 Group Fight® KYON		★20:00～20:45 Group Fight® KYON	★20:00～20:45 Group Fight® KYON
20:00	★20:00～20:45 Group Power® FJ		★21:15～22:00 Group Fight® FJ										
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。】 ➡

映像プログラム
スケジュール

※ 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 ◎ 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。



2026年10月～

★・・・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。