

スパ&スポーツユア-南流山 スタジオレッスンスケジュール

2025年10月1日～

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
9:00			休館日	9:15～10:00 太極拳 武藤	9:30～10:15 ホットタイ式ヨガ 林	9:15～10:00 太極拳 麻生	9:15～10:00 太極舞 瀬川	9:00
10:00	10:00～10:45 ホットピラティス はるか	9:35～10:35 骨盤エクササイズ 村橋		10:20～11:20 骨盤エクササイズ 上田	10:30～11:15 ホットストレッチ 林	10:10～11:00 ヨガ 森	10:15～11:00 ZUMBA® DEE	10:00
11:00	11:00～11:45 ホットヨガ 中野	10:45～11:30 エンジョイボクシング YAYOI		11:35～12:20 ヨガ まほ	11:35～12:20 ホットヨガ 大須賀	11:10～11:40 はじめてエアロ 飯塚		11:00
12:00		11:45～12:30 ボディメイク 橋場		12:35～13:15 ローインパクトエアロ 竹内		11:55～12:40 シェイプエアロ 飯塚	12:00～12:45 ホットヨガ あすみ	12:00
13:00	12:30～13:15 骨盤エクササイズ 大関	12:45～13:30 ZUMBA® 熊田		13:30～14:00 バレトン® 竹内	13:05～13:50 ベーシックエアロ 大須賀	12:55～13:40 ダンス saori	13:00～13:45 ホットピラティス あすみ	13:00
14:00	13:30～14:15 POWER® RADICAL FITNESS 大関	14:00～14:45 ヨガ 上田		14:30～15:30 エンジョイフラ カレイハノ狩野	14:05～15:05 エンジョイフラ ホークーパア江藤	13:55～14:40 ピラティス Myu	14:30～15:15 バレトン® ATSUKO	14:00
15:00	14:30～15:15 ZUMBA® KAORI	15:00～15:30 ストレッチ 松本		15:45～16:30 背骨の調律エクササイズ Sintex® 宮野	15:20～16:05 ZUMBA® 鈴木（貴）	14:55～15:40 ヨガ ひとみ	15:30～16:15 骨盤エクササイズ 渡邊	15:00
16:00	15:30～16:15 ピラティス 高木	15:45～16:30 ジャズダンス 松本				15:55～16:40 ボクシングエクササイズ ひとみ	16:30～17:15 ヨガ（アロマ） 渡邊	16:00
17:00	16:30～17:15 シェイプエアロ 鈴木（崇）			19:00～19:45 ボディメイク 橋場	19:30～20:15 ホットヨガ 横溝	17:30～18:15 ホットカキラ® ごっちゃん	17:30～18:00 POWER® RADICAL FITNESS FUJITA	17:00
18:00				20:00～20:45 バレエ 内藤	20:30～21:15 ホット骨盤エクササイズ 横溝	18:35～19:20 ホットピラティス AKEMI	18:15～19:00 FIGHT DO® RADICAL FITNESS FUJITA	18:00
19:00	19:35～20:20 ボディメイク 新垣	20:00～20:45 ホットピラティス HIROYUKI		21:00～21:45 ヨガ mamiko		19:35～20:20 ホットルーシーダットン AKEMI	20:00閉館	19:00
20:00	20:35～21:20 ZUMBA® SHIZUE	21:00～21:45 ホット骨盤エクササイズ HIROYUKI						20:00
21:00								21:00
22:00 23:00	閉館	閉館		閉館	閉館	22:00閉館		22:00 23:00

ヨ ガ ダンス系 エアロビクス系 リラクゼーション系 調整系 太極拳・気功 筋カトレーニング系 格闘技系

・・・ 赤枠内はホットプログラムのレッスンです

- ※ レッスンはすべて予約制となります。
- ※ 毎月25日に翌月スケジュールのWEB予約が開始となります。
- ※ 当日予約は、レッスン開始30分前よりフロントにてチップを配布いたします。（5枠）