

スパ&スポーツユアー南流山 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 | | | | 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 | | 12:45～13:30 ZUMBA® 熊田 | | 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 | | 14:05～15:05 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 | | 14:30～15:30 エンジョイフラ カレイハノ狩野 | | 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 | | 15:45～16:30 背骨の調律エクササイズ Sintex® 宮野 | 15:20～16:05 ZUMBA® 鈴木（貴） | 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） | 16:35～17:25 キッズダンス | | | 16:20～17:20 キッズ空手教室 | | 16:30～17:15 ヨガ（アロマ） 渡邊 | 17:00 |
| 18:00 | 17:25～18:25 キッズチアダンス | 17:25～18:25 キッズダンス | | 17:25～18:25 キッズ空手教室 | 17:25～18:25 キッズ空手教室 | 17:30～18:15 ホットカキラ® ごっちゃん。 | 17:30～18:00 POWER® RADICAL FITNESS FUJITA | 18:00 |
| 19:00 | | | | 19:00～19:45 ボディメイク 橋場 | | 18:35～19:20 ホットピラティス AKEMI | 18:15～19:00 FIGHT DO® RADICAL FITNESS FUJITA | 19:00 |
| 20:00 | 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 | | 20:00～20:45 バレエ 内藤 | 19:30～20:15 ホットヨガ 横溝 | 19:35～20:20 ホットルーシーダットン AKEMI | 20:00閉館 | 20:00 |
| 21:00 | 20:35～21:20 ZUMBA® SHIZUE | 21:00～21:45 ホット骨盤エクササイズ HIROYUKI | | 21:00～21:45 ヨガ mamiko | 20:30～21:15 ホット骨盤エクササイズ 横溝 | | 22:00閉館 | 21:00 |
| 22:00 23:00 | 閉館 | 閉館 | | 閉館 | 閉館 | 閉館 | | 22:00 23:00 |

休館日

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

筋力トレーニング系

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枚）