

# スパ&スポーツ ユア-船堀 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		金曜日		土曜日		日曜日		
	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ		Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	
9:00					休館日									
10:00	10:00～10:30 はじめてエアロ 友吉	10:30～11:15 ホットヨガ MIKI	9:45～10:30 太極舞 瀬川	10:00～10:45 ホット骨盤EX 横溝		9:45～10:30 太極舞 YAYOI	10:00～10:45 ホットヨガ 神	9:45～10:45 ヨガ YUKA			10:00～11:00 ヨガ 東郷	10:00～10:45 ヨガ YUKIKO		
11:00	10:45～11:30 シェイプエアロ 友吉	11:30～12:15 ホット骨盤EX MIKI	10:45～11:45 ピラティス みずき	11:00～11:45 ホットヨガ 横溝		10:45～11:45 SALSATION® YUKO	11:00～11:45 ホットボディメンテナンス YAYOI	11:00～11:50 ZUMBA® MANA	11:00～11:45 ホットヨガ YUKA	10:30～11:30 エンジョイ・フラ アラリア酒井		11:00～11:30 バレトン® ATSUKO	11:00～11:45 ホットヨガ YUKIKO	
12:00	11:45～12:45 ヨガ 加藤		12:00～12:50 ZUMBA® Natsuho	12:00～12:40 ホットフローピラティス® みずき		12:00～13:00 有料 エンジョイ・フラ ホークバア江藤		12:05～12:35 ストレッチ HANAKO	12:15～13:00 シェイプボクシング MANA	11:45～12:45 第1・3・5ピラティス SHIHO	11:30～12:20 ZUMBA® DEE	11:45～12:30 ジャズダンス ATSUKO	12:00～12:30 ホットストレッチ YUKIKO	
13:00	13:00～13:30 ストレッチ mamiko			13:10～14:00 バレエダンスエクササイズ 富山		13:15～14:15 骨盤EX 村上	12:55～13:40 ポルドフラ 加藤	12:50～13:50 MEGA DANZ® HANAKO	13:15～14:00 ヨガ 憂子			12:40～13:20 ローインパクトエアロ 野村		
14:00	13:45～14:45 ジャズファンク mamiko	14:00～14:30 ホットフローピラティス® みずき	14:15～15:15 SALSATION® YUKO			14:30～15:00 はじめてSTEP 村上	13:55～14:45 ヨガ 加藤	14:05～15:05 カキラ こっちゃん。	14:15～15:00 マーシャルアーツ 栗原 (い)	13:10～14:00 ZUMBA® DEE	13:30～14:15 ホットヨガ 川名	13:35～14:15 STEP 1 野村		
15:00	15:15～16:15 太極拳 野口	14:45～15:30 ホットピラティス みずき				15:00～15:45 バレエ Megumi	15:00～15:45 ピラティス 涼子			14:20～15:20 ヨガ まほ	14:30～15:15 ホット骨盤EX 川名	14:30～15:30 ヨガ 村上	15:00～15:45 ホットピラティス 涼子	
16:00		16:20～17:20	15:30～ HF24 BOX	15:20～16:05 DANCE KOJI		15:15～16:05 ZUMBA® あかね	16:20～17:10 REEJAM® あかね			15:35～16:15 STEP 1 鈴木		15:45～16:25 ボディメイク 村上	16:00～16:30 ホットストレッチ 涼子	
17:00		キッズ空手		16:20～17:20						16:20～17:20		16:30～17:20 インターエアロ 鈴木	16:40～17:25 Group Fight® Junpei	17:00～17:45 ホットヨガ Mikako
18:00		キッズ空手		17:30～18:30			17:30～ HF24 BOX			17:30～18:30	17:30～18:15 マーシャルアーツ 栗原 (い)	17:40～18:25 Group Power® スタッフ		
19:00	19:00～19:50 ZUMBA® Natsuho	19:45～20:30 ホットヨガ 小林		19:40～20:25 ホットヨガ 細谷				19:00～19:30 ダンスエクササイズ (基礎) 富山			18:30～ HF24 BOX		19:30～20:15 ホットウェープリング ストレッチ HIROYUKI	
20:00	20:00～20:50 K-POP Natsuho		20:00～20:45 ボディメイク MANA	20:40～21:25 ホットヨガ 神		20:00～20:45 Group Power® F J	19:50～20:35 ホットヨガ 川名	19:40～20:40 ジャズダンス 富山	調整中					
21:00	21:00～21:45 グループヨガ 望月	20:45～21:30 ホットヨガ 小林	21:00～21:50 シェイプボクシング MANA			21:00～21:45 Group Fight® F J	20:50～21:35 ホット骨盤EX 川名		調整中					
22:00								21:00～21:50 ZUMBA® misono						

ホットプログラム・・・赤枠内はホットプログラムのレッスンです。

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なしでご参加いただけます。

★・・・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。

【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】➡

◎・・・有料レッスンに◎マークがついています。※エンジョイ・フラのレッスンは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。

※レッスンは、映像レッスンを除き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。

※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。)

※レッスン時間・内容・担当は変更になる事もあります。予めご了承ください。

映像プログラム  
スケジュール



