

スパ&スポーツ ユアー蕨 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	金曜日		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	9:30~10:10 1・3・5週 ローインパクトエアロ		9:15~9:45 HF24 BOX	9:30~10:30 ホットリンパ エクササイズ60 新田 麻樹	10:00~10:30 はじめてエアロ 青木 薫			9:45~10:30 ボクシングエクササイズ <定員32名> 栗原 いづみ	10:00~10:45 ホットヨガ45 YUMIKO	9:15~9:45 HF24 BOX	9:30~10:00 ホットストレッチ30 田丸 めぐみ		
10:00	2・4週 STEP1 和知 まゆら		10:15~10:45 はじめてエアロ 相沢 典代	10:45~11:30 ホットヨガ45 中村 美保	10:40~11:40 ヨガ 青木 薫		10:40~11:20 ローインパクトエアロ 中村 勝美	10:00~10:45 ホットコンディショニング45	10:00~10:45 ホットヨガ50 田淵 晃代	10:10~10:55 シェイプエアロ 大須賀 晴恵	10:15~11:00 ホットヨガ45 田丸 めぐみ	10:00~10:45 マットエクササイズ 田中 絵梨	10:00~10:30 ホットストレッチ30 川名 絵里子
11:00	骨盤エクササイズ45 上田 章子	★11:10~11:40 ホットボールストレッチ30 YUKIKO	10:55~11:55 トータルボディメンテナンス 相沢 典代	10:55~11:30 ホットヨガ45 中村 美保	11:55~12:45		11:00~11:30 ホットストレッチ30 YUMIKO	10:40~11:20 ローインパクトエアロ 中村 勝美	11:05~11:55 ホットヨガ50 田淵 晃代	11:10~11:55 ボディメイク <定員32名> 富沢 理恵	11:25~12:10 ホットヨガ45 大須賀 晴恵	11:00~11:45 バレエ 田中 絵梨	10:45~11:30 ホットヨガ45 川名 絵里子
12:00	11:25~12:10 ボディメイク <定員32名> 上田 章子	11:55~12:40 ホットヨガ45 YUKIKO	★フェイスタオルをご用意ください 12:10~12:55 ラテンエアロ 相沢 典代	12:00~12:45 ホットストレッチ45 中村 美保	12:15~13:15 ホット骨盤 エクササイズ60 横溝 恵子		11:35~12:20 けいらくストレッチ 中村 勝美	12:15~13:15 ホットリンパ エクササイズ60 新田 麻樹	12:15~13:15 ホットヨガ45 大須賀 晴恵	12:20~13:05 バレエ 内藤 洋子	12:45~13:30 ホットストレッチ45 Kyoko	12:10~13:00 ベーシックエアロ 1・3・5週 和知まゆら 2・4週 飯塚広美	12:10~12:40 ホットストレッチ30 田中 絵梨
13:00	12:50~13:50 ヨガ 三好 裕		13:10~14:00 ZUMBA® 山岸 恵美子	13:45~14:30 ホット骨盤 エクササイズ45 横溝 恵子	13:00~14:00 有料 13:00~14:00 エンジョイ・フラ ブアラレア酒井		12:35~13:25 ZUMBA® misono	13:35~14:20 リンバストレッチ 新田 麻樹	12:35~13:25 ZUMBA® misono	13:30~14:20 ジャズヒップホップ 井上 由紀子	13:45~14:30 1・3・5週 ホットヨガ45 2・4週 ホットピラティス45 Kyoko	13:10~14:00 1・3・5週 インターエアロ 和知まゆら	13:00~13:45 ホットヨガ45 Yurie
14:00	14:15~14:45 キック&シェイプ <定員32名> SUW		14:15~15:00 ボディメイク <定員32名> 富沢 理恵	14:15~14:55 ストレッチ HANAKO	13:30~14:15 ホットピラティス45 青木 薫		13:35~14:20 リンバストレッチ 新田 麻樹	★14:15~15:00 ベーシックエアロ 渡辺 敦子	14:15~15:00 ベーシックエアロ 渡辺 敦子	14:40~15:25 ピラティス あずみ	14:20~15:05 HIP HOP HANAKO	14:05~14:50 ホット骨盤エクササイズ45 Yurie	14:05~14:50 ホットヨガ45 Yurie
15:00	15:00~15:50 ZUMBA® SUW	15:00~15:30 ホットストレッチ30 小高 由里子	15:10~16:10 DANCE natsuho	15:10~15:55 ジャズダンス HANAKO			14:35~15:35 エンジョイ・フラ ケーハウオル坂本		15:50~16:50 Hip Hop saori	15:40~16:10 Jazz Exercise I 富山 真希	15:25~16:10 キック&ボクシングエクササイズ <定員32名> 澤 智徳	14:20~15:05 HIP HOP HANAKO	14:05~14:50 ホット骨盤エクササイズ45 Yurie
16:00	15:00~15:50 ZUMBA® SUW	15:45~16:30 ホットヨガ45 小高 由里子					15:50~16:50 Hip Hop saori		16:20~17:10 Jazz Dance (初級) 富山 真希	16:40~16:10 Jazz Exercise I 富山 真希	16:30~17:20 SALSATION® MIHO	15:25~16:10 キック&ボクシングエクササイズ <定員32名> 澤 智徳	15:20~16:20 ホットヨガ60 宮野 昭子
17:00	17:00~18:45 スタジオフリー		16:40~17:40 キッズHIP・HOP 年中~小学2年生	16:40~17:40 空手教室 年長~小学生	16:45~17:30 太極拳 中野 賢一		17:15~19:00 スタジオフリー		17:30~18:00 HF24 BOX	17:30~18:00 HF24 BOX	16:30~17:20 SALSATION® MIHO	16:30~17:20 ホット骨盤の調律sintex® 宮野 昭子	16:35~17:20 ホットヨガ60 宮野 昭子
18:00	スタジオフリー		17:50~18:50 キッズHIP・HOP 小学3年生~		18:00~19:30 有料 太極拳 スクール 中野 賢一		17:50~18:50 空手教室 年長~小学生					18:30~19:15 ボクシングエクササイズ <定員32名> 栗原 いづみ	
19:00	19:00~19:45 Jazz Exercise II 富山 真希		★19:00~19:40 ホットストレッチ40 YUMIKO	★19:00~19:40 ホットストレッチ40 YUMIKO				19:45~20:15 Group Fight® <定員32名> スタッフ	19:10~19:55 ホットカキラ45 GOTO	19:40~20:10 UBOUND® RADICAL FITNESS <定員21名> Junpei			
20:00	19:55~20:40 Jazz Dance (中級) 富山 真希	19:45~20:30 ホットストレッチ45 Kyoko	20:05~20:50 ボクシングエクササイズ <定員32名> 栗原 いづみ	★20:00~20:45 ホットヨガ45 YUMIKO	20:00~20:30 Group Power® <定員25名> FJ		20:30~21:15 ホットピラティス45 小嶋 麻代	19:45~20:15 Group Fight® <定員32名> スタッフ	20:10~20:55 ホットヨガ45 山中 綾子	20:25~21:10 Group Fight® <定員32名> Junpei			
21:00	21:10~21:55 UBOUND® RADICAL FITNESS <定員21名> 久野 翔利	20:45~21:30 ホットヨガ45 Kyoko	21:10~21:50 HF24 BOX		20:45~21:30 Group Fight® <定員32名> FJ								
22:00													

休館日

●定員数
第1スタジオ 40名
第2スタジオ 27名
※器具を使用するレッスン、格闘技系レッスンの定員は各レッスンに表記しております。

- ダンス系
- ヨガ
- エアロビクス系
- 格闘技系
- リラクゼーション・調整系
- 太極拳・気功系
- 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。チェックイン後、レッスン開始1時間前より予約可能です。（朝9時より予約開始となります。）予約専用タッチパネルにてご予約下さい。
※ 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。）

- ★ … 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。
- ◎ … 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。



スパ&スポーツ ユア-蔵 アクアレッスンスケジュール

2026年4月～

コース	月曜日									火曜日									水曜日									木	金曜日									土曜日									日曜日																																																			
	2.5M									2.5M									2.5M										2.5M									2.5M																																																												
9:00	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	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		↓	↑	↓	↑	↓			立止可		↓	↑	↓	↑	↓			立止可		↓	↑	↓	↑	↓																										
10:00					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓																										
11:00																																																																																																		
12:00																																																																																																		
13:00																																																																																																		
14:00																																																																																																		
15:00																																																																																																		
16:00																																																																																																		
17:00																																																																																																		
18:00																																																																																																		
19:00																																																																																																		
20:00																																																																																																		
21:00																																																																																																		
22:00																																																																																																		

休館日

アクアピクス系
リラクゼーション・調整系
筋力トレーニング系

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。
レッスン開始30分前より配布します。

※レッスン開始後のご参加はお断り致します。

※アクアレッションは基本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。

...スイミングスクール ...成人スイミングスクール ...ワンポイントレッスン(無料)

★... 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。