

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

2026年7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								9:00	
		9:35~10:35 骨盤エクササイズ 村橋		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		
10:00	10:00~10:45 ホットピラティス はるか			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	10:15~11:05 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				11:15~11:45 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		11:35~12:20 ヨガ まほ	12:05~12:50 HF24 BOX	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	
	12:30~13:15 骨盤エクササイズ 大関			12:35~13:15 ローインパクトエアロ 野村	13:05~13:50 ベーシックエアロ 大須賀				
13:00		12:45~13:30 ZUMBA® 熊田		13:30~14:00 はじめてSTEP 野村		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	
	13:30~14:15 Group Power® 大関				有料				
14:00		13:45~14:30 ヨガ 上田		有料	14:05~15:05 エンジョイフラ ホークーペア江藤	13:55~14:40 ピラティス Myu		14:00	
	14:30~15:15 ZUMBA® KAORI		休館日	14:30~15:30 エンジョイフラ ブアラレア酒井			14:30~15:15 バレトン® ATSUKO		
15:00		14:45~15:25 ストレッチ 松本			15:20~16:05 ZUMBA® 鈴木(貴)	14:55~15:40 ヨガ ひとみ		15:00	
	15:30~16:15 ピラティス 高木			15:45~16:30 背骨の調律エクササイズ Sintex® 宮野			15:30~16:15 骨盤エクササイズ 渡邊		
16:00		15:40~16:25 HF24 BOX			16:20~17:20 キッズ空手教室		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
	16:30~17:15 HF24 BOX			17:25~18:25 キッズ空手教室					
17:00		17:25~18:25 キッズダンス			17:25~18:25 キッズ空手教室				17:00
	17:25~18:25 キッズチアダンス				19:00~19:45 ボディメイク 橋場	17:30~18:15 ホットカキラ® ごっちゃん		17:30~18:15 Group Power® FJ	18:00
18:00		17:25~18:25 キッズダンス					18:35~19:20 ホットピラティス AKEMI	18:30~19:15 Group Fight® FJ	
19:00					19:00~19:45 ボディメイク 橋場	19:35~20:20 ヨガ 横溝	19:35~20:20 ホットルーシーダットン AKEMI		19:00
	19:35~20:20 ボディメイク 新垣				20:00~20:45 Group Fight® 小川			20:00閉館	
20:00		20:00~20:45 ホットピラティス HIROYUKI	長めの フェイス タオル を持参 ください	21:00~21:45 ヨガ mamiko			【映像プログラムスケジュール は下記QRにてご確認いただけま す。】		
	20:35~21:20 ZUMBA® SHIZUE	21:00~21:45 ホット骨盤エクササイズ HIROYUKI			20:30~21:15 骨盤エクササイズ 横溝				
21:00								21:00	
22:00						22:00閉館		22:00	
23:00	閉館	閉館		閉館	閉館			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
筋力トレーニング系
格闘技系

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。

★ ... 時間・内容・レッスン名・担当のいずれかに変更があります

◎ ... 有料レッスンとなります ※エンジョイフラのレッスンはフロントで回数券をご購入下さい

※ レッソンは予約制となります。(映像プログラムは予約無し)

※ 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)

※ レッソン開始後の入場はご遠慮ください

スパ&スポーツ ユア-南流山 プールスケジュール

2026年4月1日～

コース	月曜日						火曜日						水	木曜日						金曜日						土曜日						日曜日						コース						
	6	5	4	3	2	1	6	5	4	3	2	1		6	5	4	3	2	1	6	5	4	3	2	1	6	5	4	3	2	1	6	5	4	3	2	1	6	5	4	3	2	1	
9:00														9:15-9:45 ウォーキング&ストレッチ 立石																														
10:00							Lコース 10:00-11:00							Lコース 10:00-11:00						Lコース 10:00-11:00						LMNKコース 10:00-11:00							10:15~10:45 アクアピクス 菅野											
11:00	親子コース 11:00-12:00						Mコース 11:00-12:00							Mコース 11:00-12:00						親子コース 11:00-12:00	Mコース 11:00-12:00					親子コース 11:00-12:00																		
12:00							12:15~12:45 やさしいアクア 三笠							12:15~12:45 アクアピクス 植村						12:15~12:45 アクアピクス 眞尾																								
13:00	12:30~13:00 アクアピクス 大場																							12:50~13:20 アクアピクス 土屋							13:25~13:40 アクアヌードル													
14:00																			14:10~14:40 アクアピクス 稲葉																									
15:00																																												
16:00																																												
17:00																								キッズCコース 14:15-15:15																				
18:00																																												
19:00																																												
20:00																																												
21:00																																												
22:00																																												
23:00																																												

休館日

キッズスクール	アクアレッション	プールファミリー	25mまたは50m専用コース	歩行者コース
成人スクール	ツアーアップコース			

※現在6コースにて営業しております。状況により7コースに変更する場合がございます。
 ※成人スクールやアクアレッションのコース数は、参加者の人数によって変更となる場合がございます。
 ※キッズスクールで全コースを使用する時間帯は、成人の方のプール利用は出来ません。
 ※アクアレッションのご予約は、レッスン開始30分前よりプールサイドにてカラーゴムを配布します。