

スパ&スポーツユアー習志野 スタジオレッスンスケジュール

2026年 8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													9:15～10:30	9:00
		9:40～10:25 ピラティス 吉村			9:30～10:30 ヨガ 大場				9:25～9:45 ボールストレッチ (ソラコン・ベルコン)	9:30～10:15 ストレッチ 新井	9:30～10:15 健康体操 染谷	9:30～10:15 太極拳	成人 空手教室	
10:00	9:50～10:40 シェイプエアロ 鈴木(崇)		10:00～10:50 STEP2 恒松			10:20～11:20 骨盤EX 廣瀬		10:00～11:00 オリジナルエアロ 廣瀬	10:00～10:10 ラジオ体操 10:25～11:05 ボール&ボールストレッチ			10:40～11:25 ベーシックエアロ 友吉		10:00
11:00	11:00～11:40 HF24 BOX	11:00～11:45 ZUMBA® 芦川	11:05～11:55 シェイプエアロ 矢野	10:45～11:45 ヨガ 舞	10:45～11:25 ローインパクトエアロ 鈴木(崇)			11:15～11:55 ローインパクトエアロ 廣瀬		10:30～11:15 バレエEX 新井				11:00
12:00	11:55～12:55 ヨガ 美紀	12:00～12:45 ボディメイク 竹内(淳)	12:15～13:00 骨盤EX 渡辺	12:20～13:00 ローインパクトエアロ 矢野	11:40～12:25 ボクシングエクササイズ 大場	11:45～12:30 ピラティス 美紀		12:15～12:50 HF24 BOX	12:05～12:50 ピラティス 市原	11:30～12:10 ローインパクトエアロ 野村		11:40～12:30 オリジナルSTEP 友吉		12:00
13:00	13:10～13:55 太極拳48式 得字	13:05～13:50 ストレッチ 竹内(淳)	13:15～14:15 アロマリラックス 渡辺		13:00～13:45 ヨガ 大場	12:55～13:35 ボール&ボールストレッチ		13:10～13:45 HF24 BOX	有料 13:10～14:10 エンジョイフラ ブウヴァイアロハ鈴木	12:30～13:10 STEP1 野村	12:30～13:15 ピラティス 竹内(淳)	13:00～13:45 ストレッチ kikko!	13:15～14:00 ヨガ&ボール 大場	13:00
14:00		14:05～14:50 ヨガ momo						14:00～14:30 はじめてSTEP 藤牧		13:30～14:15 ベーシックエアロ 野村	13:30～14:15 バレトン® 竹内(淳)	14:00～14:45 ダンス kikko!		14:00
15:00	14:30～15:15 ピラティス 竹内(淳)		14:30～15:20 ヨガ&ボール SHIHO		14:45～15:30 DanceFit 松本			14:45～15:25 ローインパクトエアロ 藤牧	14:30～15:15 コンディショニングストレッチ 富山	14:35～15:20 インターエアロ				15:00
16:00	有料 15:30～16:30 エンジョイフラ アラレア酒井	15:15～16:00 ZUMBA® 1.3.5週 YASUYO 2.4週 サチコ	15:35～16:35 ZUMBA® あかね	15:35～16:20 ピラティス SHIHO	15:50～16:35 ボディメイク 松本	15:50～16:35 ヨガ momo		15:40～16:25 健康体操 藤牧		15:40～16:25 ZUMBA® 芦川	16:35～17:35 ヨガ 憂子	15:30～16:15 シェイプエアロ 辻		16:00
17:00	17:00～18:00 キッズ ダンス	16:40～17:40 キッズ 空手	16:50～17:50 ヨガ 美紀		16:50～17:35 ボルドブラ 松本			16:40～17:25 太極拳24式 武石			16:50～17:20 ストレッチ saori	16:30～17:00 HF24 BOX		17:00
18:00					18:00～18:50 HF24 BOX			18:00～18:45 ヨガ 渡辺	17:50～18:50 キッズ ダンス	17:45～18:30 HF24 BOX	17:35～18:20 ダンス saori			18:00
19:00	18:30～19:15 ヨガ 川名		18:40～19:10 はじめてエアロ 友吉		19:00～19:30 HF24 BOX	18:45～19:30 パワーアップヨガ 舞				18:45～19:30 ピラティス 皆川				19:00
20:00		19:30～20:15 骨盤EX 川名	19:25～20:25 オリジナルエアロ 友吉					19:10～19:55 骨盤EX 渡辺						20:00
21:00	20:30～21:30 ZUMBA® DEE		20:40～21:40 ダンス kikko!		20:10～20:55 ZUMBA® 赤崎			20:20～21:20 ZUMBA® 鈴木(貴)	20:10～21:40 キッズ ダンス					21:00
22:00					21:10～21:55 インターエアロ 赤崎									22:00

エアロピクス系
HF24 BOX

格闘技系

その他

ダンス系

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

映像プログラム
スケジュール

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ませ。】

※ 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・担当・場所のいずれかに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。※事前にフロントにて回数券を購入いただき、レッスン当日フロントにて回数券をチップへの引き換えが必要となります。



2026年4月～

月曜日								火曜日								水曜日								木曜日	金曜日								土曜日								日曜日								
7	6	5	4	3	2	1		7	6	5	4	3	2	1		7	6	5	4	3	2	1			7	6	5	4	3	2	1		7	6	5	4	3	2	1										
9:00	歩行							歩行							歩行							休館日	歩行							歩行							歩行							9:00					
10																																																	
20																																																	
30																																																	
40																																																	
50	歩行							歩行							歩行							休館日	歩行							歩行							歩行							50					
10:00																																																	
10																																																	
20																																																	
30																																																	
40	歩行							歩行							歩行							休館日	歩行							歩行							歩行							40					
50																																																	
10:00																																																	
10																																																	
20																																																	
30	歩行							歩行							歩行							休館日	歩行							歩行							歩行							30					
40																																																	
50																																																	
11:00																																																	
10																																																	
20	歩行							歩行							歩行							休館日	歩行							歩行							歩行							20					
30																																																	
40																																																	
50																																																	
12:00																																																	
10	歩行							歩行							歩行							休館日	歩行							歩行							歩行							10					
20																																																	
30																																																	
40																																																	
50																																																	
13:00	歩行							歩行							歩行							休館日	歩行							歩行							歩行							13:00					
10																																																	
20																																																	
30																																																	
40																																																	
50	歩行							歩行							歩行							休館日	歩行							歩行							歩行							50					
14:00																																																	
10																																																	
20																																																	
30																																																	
40	歩行							歩行							歩行							休館日	歩行							歩行							歩行							40					
50																																																	
15:00																																																	
10																																																	
20																																																	
30	歩行							歩行							歩行							休館日	歩行							歩行							歩行							30					
40																																																	
50																																																	
16:00																																																	
10																																																	
20	歩行							歩行							歩行							休館日	歩行							歩行							歩行							20					
30																																																	
40																																																	
50																																																	
17:00																																																	
10	歩行							歩行							歩行							休館日	歩行							歩行							歩行							10					
20																																																	
30																																																	
40																																																	
50																																																	
18:00	歩行							歩行							歩行							休館日	歩行							歩行							歩行							18:00					
10																																																	
20																																																	
30																																																	
40																																																	
50	歩行							歩行							歩行							休館日	歩行							歩行							歩行							50					
19:00																																																	
10																																																	
20																																																	
30																																																	
40	歩行							歩行							歩行							休館日	歩行							歩行							歩行							40					
50																																																	
20:00																																																	
10																																																	
20																																																	
30	歩行							歩行							歩行							休館日	歩行							歩行							歩行							30					
40																																																	
50																																																	
21:00																																																	
10																																																	
20	歩行							歩行							歩行							休館日	歩行							歩行							歩行							20					
30																																																	
40																																																	
50																																																	
22:00																																																	
10	歩行							歩行							歩行							休館日	歩行							歩行							歩行							10					
20																																																	
30																																																	
40																																																	
50																																																	
21:00	歩行							歩行							歩行							休館日	歩行							歩行							歩行							21:00					
10																																																	
20																																																	
30																																																	
40																																																	
50	歩行							歩行							歩行							休館日	歩行							歩行							歩行							50					
22:00																																																	
10																																																	
20																																																	
30																																																	
40	歩行							歩行							歩行							休館日	歩行							歩行							歩行							40					
50																																																	
22:00																																																	
10																																																	
20																																																	
30																																																	

◎各アクアレッスン開始5分前よりコースセッティングを開始させていただきます。

◎ご利用コースは変更となる場合がございます。コース案内をご確認ください。

★ …時間・内容・担当のいずれかに変更がある箇所に ★ マークがついています

…アクアレッシン

…スクール