

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8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	10:00～10:45 ホットヨガ45 YUMIKO		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 ホットコンディショニング45	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	★ 10:25～11:10 ストレッチ matsumoto		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	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	相沢 典代	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	★ 11:25～12:10 ボディメイク <定員32名> matsumoto	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					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		11:55～12:40 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	11:55～12:45 シェイプエアロ 金杉 智哉	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	12:20～13:05 バレエ 内藤 洋子		12:10～13:00 ベーシックエアロ 1・3・5週 和知まゆら	12:10～12:40 ホットストレッチ30 田中 絵梨
	12:50～13:50 ヨガ 三好 裕					◎ 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			12:45～13:30 ホットストレッチ45 Kyoko	2・4週 飯塚広美	
13:00			13:10～14:00 ZUMBA® 山岸 恵美子			13:30～14:15 ホットピラティス45				13:30～14:20 1・3・5週 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	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	13:45～14:30 ホット骨盤 エクササイズ45 横溝 恵子	14:15～14:55 ストレッチ HANAKO			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	2・4週 ZUMBA® あかね	2・4週 ホットピラティス45 Kyoko	14:20～15:05 HIP HOP HANAKO	14:05～14:50 ホット骨盤エクササイズ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 ケーハワオル坂本		14:40～15:25 ピラティス あすみ		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
16:00		15:45～16:30 ホットヨガ45 小高 由里子						15:50～16:50 Hip Hop saori		15:40～16:10 Jazz Exercise I 富山 真希		16:30～17:20 SALSATION® MIHO	16:35～17:20 ホット背骨の調律sintex® 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					16:20～17:10 Jazz Dance (初級) 富山 真希			
18:00			17:50～18:50 キッズHIP・HOP 小学3年生～		◎ 有料 18:00～19:30 太極拳 スクール 中野 賢一	17:50～18:50 空手教室 年長～小学生		17:15～19:00 スタジオフリー		17:30～18:00 HF24 BOX		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						19:40～20:10 UBOUND® RADICAL FITNESS <定員21名> Junpei	●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。		
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> F J	20:45～21:30 Group Fight® <定員32名> F J		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	20:25～21:10 Group Fight® <定員32名> Junpei			
21:00		20:45～21:30 ホットヨガ45 Kyoko						20:30～21:00 Group Power® <定員25名> スタッフ	20:10～20:55 ホットヨガ45 山中 綾子				
22:00	21:10～21:55 UBOUND® RADICAL FITNESS <定員21名> 久野 翔利		21:10～21:50 HF24 BOX										

休館日

- 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。



2026年4月～

…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。