

スパ&スポーツ ユア-我孫子 スタジオレッスンスケジュール

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	
第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ		第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ
			★									
9:00			9:15~10:00 バレトン® 小堀 彩子	9:20~10:10 太極拳24式 武藤 安希恵	9:20~10:20 ヨガ60 坂井 結美	9:35~10:20 ベーシックエアロ 飯塚 広美	9:15~9:45 ポールストレッチ (バランスボール) 高野 繭美	9:20~10:05 太極拳24式 角守 夕佳	9:30~10:30 ピラティス60 峯岸 明美		9:50~10:35 太極拳48式 麗華	
10:00	9:30~10:20 ヨガ50 磯野 みずき						★	10:00~10:50 リズムキックEX 高野 繭美	10:20~11:05 気功 角守 夕佳			
	10:35~11:05 はじめてエアロ kiyomi	11:00~12:00 ジャズダンス natsuho	10:30~11:15 ZUMBA® 辻 美江	10:25~11:10 陳式太極拳 吉野 天人	10:35~11:05 はじめてエアロ 飯塚 広美		★	11:05~11:55 ピラティス(マット上)の 高野 繭美	11:20~11:50 ボディメイク AKEMI	10:45~11:30 ベーシックエアロ 宮野 昭子	10:50~11:35 陳式太極拳 麗華	10:40~11:40 SALSATION® MIHO
11:00	11:20~11:50 ボディメイク kiyomi		11:30~12:15 ベーシックエアロ 野村 京子		11:20~11:50 ボディメイク 飯塚 広美							
12:00		12:15~12:45 ストレッチ natsuho	12:35~13:25 ピラティス50 多賀 久江		12:10~12:55 バレエ 内藤 洋子	12:10~12:55 ダンス初中級 (HIPHOPジャズ) saori		12:05~12:50 ベーシックエアロ AKEMI	11:45~12:35 ヨガ50 宮野 昭子		11:50~12:50 ヨガ60 KANAЕ	
13:00	HF24 BOX			13:20~14:10 インターエアロ 恒松 祐子	13:10~13:55 ダンス中級 (HIPHOPジャズ) saori		13:10~14:10 バレエ 新井 利江	13:10~13:55 太極舞 瀬川 元弘		1:3・5週目 骨盤EX 2・4週目 バレトン®	13:05~13:35 週替わりレッスン KANAЕ	
	◎ 有料 13:35~14:35 エンジョイフラ ブアクーレア三浦			2・4週目 骨盤EX 辻 美江					★	14:00~15:00 ZUMBA® KAORI		14:35~15:20 ベーシックエアロ 山本 明子
14:00		14:30~15:15 ボクシングEX 瀬川 元弘	14:50~15:10 ポールストレッチ 片岡 美知子		14:35~15:25 ピラティス50 石谷 園実		14:30~15:20 ヨガ50 tomo	14:25~15:10 ボクシングEX 瀬川 元弘				
15:00	14:50~15:40 骨盤EX(アロマ) KANAЕ		15:30~16:15 ベーシックエアロ 伊藤 純子		15:45~16:25 ローインパクトエアロ 石谷 園実					15:25~16:10 ストレッチ&ストレッチボール mamiko	15:35~16:20 HF24 BOX	
16:00	15:55~16:40 バレトン® KANAЕ		16:30~17:30 バレエダンスEX 富山 真希					16:30~17:30 キッズスクール (アノマリーダンス)		16:25~17:10 ジャズファンク mamiko		17:00~17:45 パワーアップヨガ45 Akiyo
17:00								17:30~18:30 キッズスクール (アノマリーダンス)		17:25~18:10 ヨガ45 神香		18:00~18:45 ZUMBA® SHIZUE
18:00	18:30~19:15 バレエ 新井 利江		18:00~18:45 ストレッチ(アロマ) 伊藤 純子		18:00~18:45 ヨガ45 Akiyo		18:15~18:55 HF24 BOX		★	19:00~19:30 Group Power® スタッフ		
19:00			19:00~19:45 ピラティス45 峯岸 明美		19:00~19:45 ZUMBA® AKEMI			19:30~20:00 HF24 BOX	★	19:45~20:15 Group Fight® スタッフ		
20:00	★ 20:00~20:30 Group Power® 金湖健太		20:00~21:00 バレエ 内藤 洋子		20:00~20:45 ピラティス45 AKEMI			20:30~21:10 STEP1 飯作 俊介				
21:00	★ 20:45~21:30 ベーシックエアロ 野村京子											
22:00												

休館日

- 参加する際は予約表に名前を記入して頂きます。
- 定員数を減らしての実施の為、2本続けてのご予約は不可となります。

【 定 員 数 】
 第1スタジオ = 20~35名
 第2スタジオ = 18~20名

★・・・時間・内容・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レッスン時に回数券(有料)の提出が必要となります。
 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。』



スパ&スポーツ ユアー我孫子 アクアレックススケジュール

2026年4月～

コース	月曜日							火曜日							水曜日							木曜日							金曜日	土曜日							日曜日							コース																				
	25Mプール							可動床プール							25Mプール							可動床プール								25Mプール							可動床プール								25Mプール							可動床プール												
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7		25Mプール							可動床プール							25Mプール							可動床プール						
8:00	9:00 営業開始																												8:00																																			
9:00	9:00 営業開始																												9:00																																			
9:20~9:50	9:20~9:50 アクアミックス 田沼 栄一																												9:20~9:50																																			
10:00	10:00																												10:00																																			
10:00	10:00																												10:00																																			
10:45	10:45																												10:45																																			
11:00	11:00																												11:00																																			
11:00	11:00																												11:00																																			
11:45	11:45																												11:45																																			
12:00	12:00																												12:00																																			
12:00	12:00																												12:00																																			
12:25~12:55	12:25~12:55 やさしいアクア kiyomi																												12:25~12:55																																			
12:25~12:55	12:25~12:55 アクアピクス kiyomi																												12:25~12:55																																			
12:40~13:10	12:40~13:10 お腹引き締めアクア 1.2m kiyomi																												12:40~13:10																																			
13:00	13:00																												13:00																																			
13:00	13:00																												13:00																																			
13:05~13:35	13:05~13:35 週替わりレッスン kiyomi																												13:05~13:35																																			
13:05~13:35	13:05~13:35 ウォーキング&ジョギング 三笠 智恵子																												13:05~13:35																																			
13:20~13:50	13:20~13:50 パワーダンス 田沼 栄一																												13:20~13:50																																			
13:20~13:50	13:20~13:50 パワーダンス 高橋 映古																												13:20~13:50																																			
14:00	14:00																												14:00																																			
14:00	14:00																												14:00																																			
14:00~14:30	14:00~14:30 ウォーキング&ストレッチ 高橋 映古																												14:00~14:30																																			
14:45	14:45																												14:45																																			
15:00	15:00																												15:00																																			
15:00	15:00																												15:00																																			
15:15	15:15																												15:15																																			
15:15	15:15																												15:15																																			
16:00	16:00																												16:00																																			
16:00	16:00																												16:00																																			
17:00	17:00																												17:00																																			
17:00	17:00																												17:00																																			
17:30	17:30																												17:30																																			
17:30	17:30																												17:30																																			
18:00	18:00																												18:00																																			
18:00	18:00																												18:00																																			
18:30	18:30																												18:30																																			
18:30	18:30																												18:30																																			
19:00	19:00																												19:00																																			
19:00	19:00																												19:00																																			
19:45	19:45																												19:45																																			
19:45	19:45																												19:45																																			
20:00	20:00																												20:00																																			
20:00	20:00																												20:00																																			
20:15~20:45	20:15~20:45 アクアピクス 1.2m 眞尾 美和子																												20:15~20:45																																			
20:15~20:45	20:15~20:45 パワーダンス 多賀 久江																												20:15~20:45																																			
20:55~21:25	20:55~21:25 アクアサーキット 1.2m 眞尾 美和子																												20:55~21:25																																			
20:55~21:25	20:55~21:25 アクアミックス 中村 友香																												20:55~21:25																																			
21:00	21:00																												21:00																																			
21:00	21:00																												21:00																																			
22:00	22:00																												22:00																																			
22:00	22:00																												22:00																																			

休館日

1・3・5週目
アクアZUMBA®
2・4週目
パワーダンス

1・3・5週目
担当：AKEMI
2・4週目
担当：多賀 久江

1・3・5週目
アクアZUMBA®
担当：AKEMI
2・4週目
ハイドロベル
担当：多賀 久江

※ご利用コースは変更となる場合がございます。
※アクアレックスの水深は基本的に1.1mとなります。1.1m以外の水深の場合のみ、記載しています。