

# スパ&スポーツユア-北国分 スタジオレッスンスケジュール 2026年4月~

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00	9:15~10:00 HF24 BOX				8:00~9:00 キッズスクール(ジュニアバレエ)	9:20~10:20 太極拳60 小林歩美
10:00	10:25~11:25 ヨガ60 SHIHO	10:15~11:00 バレトン® 小堀彩子	10:05~10:55 シェイプエアロ 鈴木崇	★ 9:20~10:10 ヨガ50 絵里子	10:10~10:50 ローインパクトエアロ AKEMI	10:30~11:15 ベーシックエアロ 村上靖和
11:00	11:35~12:20 ベーシックエアロ 伊藤純子	11:15~12:00 ヨガ45 小館憂子	有料 11:05~12:05 エンジョイフラ60 プアラレア酒井	★ 10:25~11:10 ベーシックエアロ 友吉正美	11:00~12:00 ZUMBA® AKEMI	11:30~12:00 はじめてSTEP 村上靖和
12:00	12:30~13:15 ボディメイク45 伊藤純子	12:10~12:55 ZUMBA® natsuho	12:15~13:00 ZUMBA® 熊田舞	HF24 BOX 12:25~13:10 DANCE45 KIKKO!	12:10~12:55 ピラティス45 AKEMI	12:10~13:10 ヨガ60 舞
13:00	13:30~14:15 ピラティス45 美紀	13:05~13:50 DANCE45 natsuho	13:15~13:55 ローインパクトエアロ 飯塚広美	13:25~14:10 骨盤エクササイズ45 村上靖和	有料 13:20~14:20 エンジョイフラ60 プアラレア酒井	13:20~14:05 ヨガ45 舞
14:00	14:25~15:05 ボール&ピラティス40 美紀	14:10~15:10 骨盤エクササイズ60 渡邊かなえ	14:10~14:55 ボディメイク45 飯塚広美	14:25~14:55 ストレッチ30 村上靖和	◎ 14:30~15:00 ボールエクササイズ30 菅野博美	14:20~15:05 キックボックスF 橋場幸恵
15:00	15:15~16:00 ボクシングエクササイズ 栗原いづみ	15:20~15:50 ボールエクササイズ30 渡邊かなえ	15:10~16:00 ピラティス50 石谷園実	15:10~15:50 ローインパクトエアロ 村上靖和	15:15~15:45 はじめてエアロ 菅野博美	15:20~16:05 ボディメイク45 橋場幸恵
16:00				16:05~16:50 太極拳45 山本葉子	16:00~16:45 ボディメイク45 石谷園実	16:25~17:15 シェイプエアロ 平野慶真
17:00	17:20~18:20 キッズスクール (空手)	16:15~17:15 キッズスクール (アノマリーダンススクール)		17:20~18:20 キッズスクール (空手)	17:00~18:00 ヨガ60 坂井結美	17:25~18:05 STEP1 平野慶真
18:00	18:30~19:30 ヨガ60 西内やよい	18:30~19:00 HF24 BOX	18:30~19:15 ヨガ45 香川早乙哩	18:30~19:30 ヨガ60 mina	18:30~19:15 ベーシックエアロ 野村京子	<ul style="list-style-type: none"> <li>全てのレッスンご予約が必要となります。</li> <li>レッスン予約は <b>お1人様1レッスン</b> とさせていただきます。</li> </ul>
19:00	19:40~20:30 HF24 BOX	19:35~20:20 ボクシングエクササイズ 栗原いづみ	19:40~20:25 HF24 BOX	★ 20:00~20:30 Group Power® 松澤 賢士郎	19:30~20:15 HF24 BOX	
20:00	20:50~21:50 ZUMBA® 芦川礼子	20:35~21:35 ヨガ60 小林優香	20:40~21:40 ZUMBA® AKEMI	★ 20:45~21:30 Group Fight® 松澤 賢士郎		

映像プログラム  
スケジュール



エアロピクス系	格闘技系	筋力トレーニング	ダンス系
太極拳系	リラクゼーション・調整系	HF24 BOX	その他 コンディショニング系

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。  
 ★ …時間・内容・担当のいずれかにおいて変更があるレッスンになります  
 ◎ 有料レッスン（フロントにて回数券購入とチップの引き換えが必要になります）

