

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4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				9:15~10:00 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	9:00	
10:00	10:00~10:45 ホットピラティス はるか	9:35~10:35 骨盤エクササイズ 村橋		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		11:35~12:20 ヨガ まほ	12:05~12:50 HF24 BOX	★ 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		★ 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	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	
13:00	12:30~13:15 骨盤エクササイズ 大関	12:45~13:30 ZUMBA® 熊田		★ 13:30~14:00 はじめてSTEP 野村	有料 14:05~15:05 エンジョイフラ ホーク-ペア江藤	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	
14:00	★ 13:30~14:15 Group Power® 大関	★ 13:45~14:30 ヨガ 上田		有料 14:30~15:30 エンジョイフラ ブアラレア酒井	15:20~16:05 ZUMBA® 鈴木(貴)	13:55~14:40 ピラティス Myu		14:00	
15:00	14:30~15:15 ZUMBA® KAORI	★ 14:45~15:25 ストレッチ 松本	休館日	15:45~16:30 背骨の調律エクササイズ Sintex® 宮野	16:20~17:20 キッズ空手教室	14:55~15:40 ヨガ ひとみ	14:30~15:15 バレトン® ATSUKO	15:00	
16:00	15:30~16:15 ピラティス 高木	15:40~16:25 HF24 BOX			19:00~19:45 ボディメイク 橋場	17:25~18:25 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	15:30~16:15 骨盤エクササイズ 渡邊	16:00
17:00	16:30~17:15 HF24 BOX	16:35~17:25 キッズダンス			★ 20:00~20:45 Group Fight® 小川	17:30~18:15 ホットカキラ® ごっちゃん。	16:30~17:15 ヨガ(アロマ) 渡邊	16:30~17:15 ヨガ(アロマ) 渡邊	17:00
18:00	17:25~18:25 キッズチアダンス	17:25~18:25 キッズダンス			★ 21:00~21:45 ヨガ mamiko	18:35~19:20 ホットピラティス AKEMI	★ 17:30~18:00 Group Power® F J	18:00	
19:00						★ 19:30~20:15 ヨガ 横溝	★ 18:15~19:00 Group Fight® F J	19:00	
20:00	19:35~20:20 ボディメイク 新垣	20:00~20:45 ホットピラティス HIROYUKI				★ 20:30~21:15 骨盤エクササイズ 横溝	★ 19:35~20:20 ホットルーシーダットン AKEMI	20:00閉館	
21:00	20:35~21:20 ZUMBA® SHIZUE	21:00~21:45 ホット骨盤エクササイズ HIROYUKI		長めの フェイス スタオルを持 参る				【映像プログラムスケジュール は下記QRにてご確認ください ます。】	
22:00 23:00	閉館	閉館					22:00閉館		22:00 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

筋カトレーニング系

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

※ レッス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)

※ レッス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																								キッズCコース 15:25-16:25																				
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。