

# スパ&スポーツ ユアー蕨 スタジオレッスンスケジュール

改訂版

2026年4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 和知 まゆら		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			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 相沢 典代	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 骨盤エクササイズ45 上田 章子	11:10~11:40 ホットストレッチ30 YUKIKO	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	10:00~10:45 ホットヨガ45 YUMIKO		10:40~11:20 ローインパクトエアロ 中村 勝美	11:05~11:55 ホットヨガ50 田淵 晃代	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> 上田 章子	11:55~12:40 ホットヨガ45 YUKIKO	10:55~11:55 トータルボディメンテナンス 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	11:00~11:30 ホットストレッチ30 YUMIKO		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 横溝 恵子	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	12:50~13:50 ヨガ 三好 裕		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	13:00~14:00 有料 エンジョイ・フラ ブアラシア酒井	12:15~13:15 ホット骨盤 エクササイズ60 横溝 恵子		12:35~13:25 ZUMBA® misono	12:20~13:05 バレエ 内藤 洋子	12:20~13:05 バレエ 内藤 洋子	12:45~13:30 ホットストレッチ45 Kyoko	12:10~13:00 ベーシックエアロ 1・3・5週 和知まゆら 2・4週 飯塚広美	12:10~12:40 ホットストレッチ30 田中 絵梨
13:00			13:10~14:00 ZUMBA® 山岸 恵美子	13:45~14:30 ホット骨盤 エクササイズ45 横溝 恵子	13:30~14:15 ホットピラティス45 青木 薫	13:00~14:00 エンジョイ・フラ ブアラシア酒井		13:35~14:20 リンバストレッチ 新田 麻樹	14:00~14:45 ベーシックエアロ 渡辺 敦子	13:30~14:20 1・3・5週 ジャズヒップホップ 井上 由紀子 2・4週 ZUMBA® あかね	13:45~14:30 1・3・5週 ホットヨガ45 2・4週 ホットピラティス45 Kyoko	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	14:15~15:00 ボディメイク <定員32名> 富沢 理恵	14:15~15:55 ストレッチ HANAKO	14:15~15:55 ストレッチ HANAKO	14:15~14:45 キック&シェイプ <定員32名> SUW		14:35~15:35 エンジョイ・フラ ケーハワール坂本	15:50~16:50 Hip Hop saori	14:40~15:25 ピラティス あずみ	14:20~15:05 HIP HOP HANAKO	14:05~14:50 ホット骨盤エクササイズ45 Yurie	14:05~14:50 ホット骨盤エクササイズ45 Yurie
15:00	15:00~15:50 ZUMBA®	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	15:10~15:55 ジャズダンス HANAKO	15:00~15:50 ZUMBA®		17:15~19:00 スタジオフリー		15:40~16:10 Jazz Exercise I 富山 真希	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	14:20~15:05 HIP HOP HANAKO	14:05~14:50 ホット骨盤エクササイズ45 Yurie
16:00	16:00~16:50 SUW	16:45~17:30 ホットヨガ45 小高 由里子	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	16:00~16:50 SUW			16:20~17:10 Jazz Dance (初級) 富山 真希	16:40~17:10 Jazz Exercise I 富山 真希	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	14:20~15:05 HIP HOP HANAKO	14:05~14:50 ホット骨盤エクササイズ45 Yurie
17:00	17:00~18:45 スタジオフリー		17:50~18:50 キッズHIP・HOP 小学3年生~	17:50~18:50 空手教室 年長~小学生	18:00~19:30 有料 太極拳 スクール 中野 賢一	17:00~18:45 スタジオフリー			17:30~18:00 HF24 BOX	16:30~17:20 SALSATION® MIHO	16:30~17:20 SALSATION® MIHO	14:20~15:05 HIP HOP HANAKO	14:05~14:50 ホット骨盤エクササイズ45 Yurie
18:00						18:00~19:30 有料 太極拳 スクール 中野 賢一				17:30~18:00 HF24 BOX	16:30~17:20 SALSATION® MIHO	16:30~17:20 SALSATION® MIHO	14:20~15:05 HIP HOP HANAKO
19:00	19:00~19:45 Jazz Exercise II 富山 真希	19:45~20:30 ホットストレッチ45 Kyoko	19:00~19:40 ホットストレッチ40 1・3・5週 浅見 真理 2・4週 YUMIKO	19:00~19:40 ホットストレッチ40 1・3・5週 浅見 真理 2・4週 YUMIKO	19:00~19:40 ホットストレッチ40 1・3・5週 浅見 真理 2・4週 YUMIKO	19:00~19:45 Jazz Exercise II 富山 真希		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	19:40~20:10 UBOUND® RADICAL FITNESS <定員21名> Junpei	18:30~19:15 ボクシングエクササイズ <定員32名> 栗原 いづみ	16:30~17:20 SALSATION® MIHO	16:30~17:20 SALSATION® MIHO
20:00	19:55~20:40 Jazz Dance (中級) 富山 真希	20:45~21:30 ホットヨガ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 1・3・5週 浅見 真理 2・4週 YUMIKO	20:00~20:45 ホットヨガ45 1・3・5週 浅見 真理 2・4週 YUMIKO	19:55~20:40 Jazz Dance (中級) 富山 真希		20:30~21:00 Group Power® <定員25名> FJ	20:10~20:55 ホットヨガ45 山中 綾子	20:25~21:10 Group Fight® <定員32名> Junpei	18:30~19:15 ボクシングエクササイズ <定員32名> 栗原 いづみ	16:30~17:20 SALSATION® MIHO	16:30~17:20 SALSATION® MIHO
21:00	21:10~21:55 UBOUND® RADICAL FITNESS <定員21名> 久野 翔利		21:10~21:50 HF24 BOX			21:10~21:55 UBOUND® RADICAL FITNESS <定員21名> 久野 翔利						18:30~19:15 ボクシングエクササイズ <定員32名> 栗原 いづみ	16:30~17:20 SALSATION® MIHO
22:00													18:30~19:15 ボクシングエクササイズ <定員32名> 栗原 いづみ

休館日

●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。

- 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。

映像プログラム  
スケジュール



スパ&スポーツ ユアー競 アクアレッスンスケジュール

2026年4月～

コース	月曜日									火曜日									水曜日									木	金曜日									土曜日									日曜日																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9		1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8
9:00	立止可				↓	↑	↓	↑	↓	立止可				↓	↑	↓	↑	↓	立止可				↓	↑	↓	↑	↓		立止可			↓	↑	↓	↑	↓	立止可				↓	↑	↓	↑	↓	立止可				↓	↑	↓	↑	↓	立止可				↓	↑	↓	↑	↓
9:45~10:00					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓
10:00					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓
11:00					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓
12:00	歩行				↓	↑	↓	↑	↓	歩行				↓	↑	↓	↑	↓	歩行				↓	↑	↓	↑	↓		歩行			↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓
13:00					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓
14:00					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓
15:00					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓
16:00	A・B				↓	↑	↓	↑	↓	A・B				↓	↑	↓	↑	↓	A・B				↓	↑	↓	↑	↓		A・B			↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓
17:00	C				↓	↑	↓	↑	↓	C				↓	↑	↓	↑	↓	C				↓	↑	↓	↑	↓		C			↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓
18:00	D	ED			↓	↑	↓	↑	↓	D	ED			↓	↑	↓	↑	↓	D	ED			↓	↑	↓	↑	↓		D	ED		↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓
19:00					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓
20:00	歩行				↓	↑	↓	↑	↓	歩行				↓	↑	↓	↑	↓	歩行				↓	↑	↓	↑	↓		歩行			↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓
21:00					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓
22:00					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓
22:30					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓					↓	↑	↓	↑	↓

...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。

※レッスン開始後のご参加はお断り致します。

※アクアレッスは基本3~4コース使用致します。尚、人数によってコース数に変更がございます。

アクアピクス系  
リラクゼーション・調整系  
筋カトレニング系

レッスンは全て予約制です  
プールサイドにて予約ゴムを配布します。  
レッスン開始30分前より配布します。