

スパ&スポーツ ユアー我孫子 スタジオレッスンスケジュール

2026年5月11日～

	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		9:00
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		10:45~11:30 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	10:00
11:00	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(マットサイル) 高野 繭美	11:20~11:50 ボディメイク AKEMI						11:00
12:00	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					11:45~12:35 ヨガ50 宮野 昭子		11:50~12:50 ヨガ60 KANAЕ		12:00
13:00	HF24 BOX	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	HF24 BOX	12:05~12:50 ベーシックエアロ AKEMI		HF24 BOX		13:05~13:35 週替わりレッスン KANAЕ		13:00
14:00	⓪ 有料 13:35~14:35 エンジョイフラ ブアクーレア三浦		13:50~14:35 週替わりレッスン	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						14:00
15:00	14:50~15:40 骨盤EX(アロマ) KANAЕ	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	2・4週目 骨盤EX 辻 美江	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		14:00~15:00 ZUMBA® KAORI		14:35~15:20 ベーシックエアロ 山本 明子		15:00
16:00	15:55~16:40 バレトン® 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		HF24 BOX		16:00
17:00			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
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			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
19:00			19:00~19:45 ピラティス45 峯岸 明美		19:00~19:45 ZUMBA® AKEMI		HF24 BOX			19:00~19:30 Group Power® スタッフ				19:00
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		HF24 BOX	19:40~20:10 はじめてエアロ 飯作 俊介		19:45~20:15 Group Fight® スタッフ				20:00
21:00	20:45~21:30 ベーシックエアロ 野村 京子						20:30~21:10 STEP1 飯作 俊介							21:00
22:00														22:00

休館日

1・3・5週目
骨盤EX
2・4週目
バレトン®

- 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にてご確認いただけます。』

映像プログラムスケジュール



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	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		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								9:00 営業開始																															
9:00																																																																
10:00	スクール								スクール								スクール								スクール								スクール								スクール								スクール															
11:00	スクール								スクール								スクール								スクール								スクール								スクール								スクール								スクール							
12:00	スクール								スクール								スクール								スクール								スクール								スクール								スクール								スクール							
13:00	スクール								スクール								スクール								スクール								スクール								スクール								スクール								スクール							
14:00	スクール								スクール								スクール								スクール								スクール								スクール								スクール								スクール							
15:00	スクール								スクール								スクール								スクール								スクール								スクール								スクール								スクール							
16:00	スクール								スクール								スクール								スクール								スクール								スクール								スクール								スクール							
17:00	スクール								スクール								スクール								スクール								スクール								スクール								スクール								スクール							
18:00	スクール								スクール								スクール								スクール								スクール								スクール								スクール								スクール							
19:00	スクール								スクール								スクール								スクール								スクール								スクール								スクール								スクール							
20:00	スクール								スクール								スクール								スクール								スクール								スクール								スクール								スクール							
21:00	スクール								スクール								スクール								スクール								スクール								スクール								スクール								スクール							
22:00	スクール								スクール								スクール								スクール								スクール								スクール								スクール								スクール							

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。