

スパ&スポーツ ユア-船堀 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		
	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ		Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	
9:00					休館日									
10:00	10:00～10:30 はじめてエアロ 友吉	10:30～11:15 ホットヨガ MIKI	9:45～10:30 太極舞 瀬川	10:00～10:45 ホット骨盤EX 横溝		9:45～10:30 太極舞 YAYOI	10:00～10:45 ホットヨガ 神	9:45～10:45 ヨガ YUKA	10:30～11:30 エンジョイ・フラ アラリア酒井	10:00～11:00 ヨガ 東郷	10:00～10:45 ヨガ YUKIKO			
11:00	10:45～11:30 シェイブエアロ 友吉	11:30～12:15 ホット骨盤EX MIKI	10:45～11:45 ピラティス みずき	11:00～11:45 ホットヨガ 横溝		10:45～11:45 SALSATION® YUKO	11:00～11:45 ホットボディメンテナンス YAYOI	11:00～11:50 ZUMBA® MANA	11:00～11:45 ホットヨガ YUKA	11:00～11:30 パレトン® ATSUKO	11:00～11:30 ホットヨガ YUKIKO	11:00～11:45 ホットヨガ YUKIKO		
12:00	11:45～12:45 ヨガ 加藤		12:00～12:50 ZUMBA® Natsuho	12:00～12:40 ホットフローピラティス® みずき		12:00～13:00 エンジョイ・フラ ホークバア江藤		12:05～12:35 ストレッチ HANAKO	12:15～13:00 シェイブボクシング MANA	11:30～12:20 ZUMBA® DEE	11:45～12:30 ジャズダンス ATSUKO	12:00～12:30 ホットストレッチ YUKIKO		
13:00	13:00～13:30 ストレッチ mamiko			13:10～14:00 バレエダンスエクササイズ 富山		13:15～14:15 骨盤EX 村上	12:55～13:40 ★ボルドフラ 加藤	12:50～13:50 MEGA DANZ® HANAKO	13:15～14:00 ヨガ 憂子	13:10～14:00 ZUMBA® DEE	13:30～14:15 ホットヨガ 川名	13:35～14:15 STEP 1 野村		
14:00	★13:45～14:45 ジャズファンク mamiko	★14:00～14:30 ホットフローピラティス® みずき	14:15～15:15 SALSATION® YUKO			14:30～15:00 はじめてSTEP 村上	★13:55～14:45 ★ヨガ 加藤	14:05～15:05 カキラ こっちゃん。	14:15～15:00 マーシャルアーツ 栗原 (い)	14:20～15:20 ヨガ まほ	★14:30～15:15 ★ホット骨盤EX 川名	14:30～15:30 ヨガ 村上	15:00～15:45 ホットピラティス 涼子	
15:00	★15:15～16:15 ★太極拳 野口	★14:45～15:30 ★ホットピラティス® みずき	15:30～16:30 HF24 BOX	15:20～16:05 DANCE KOJI		15:15～16:05 ZUMBA® あかね	★15:00～15:45 ★バレエ Megumi	15:20～16:20 ピラティス 涼子		15:35～16:15 STEP 1 鈴木		15:45～16:25 ボディメイク 村上	16:00～16:30 ホットストレッチ 涼子	
16:00		16:20～17:20		16:20～17:20		16:20～17:10 REEJAM® あかね			16:20～17:20 キッズ空手	16:30～17:20 インターエアロ 鈴木			16:40～17:25 Group Fight® Junpei	17:00～17:45 ホットヨガ Mikako
17:00		キッズ空手		キッズダンス			17:30～18:05 HF24 BOX		17:30～18:30 キッズ空手	17:30～18:15 マーシャルアーツ 栗原 (い)	★17:00～17:45 ★ホットストレッチ MIKI	★17:40～18:25 ★Group Power® スタッフ		
18:00		キッズ空手		キッズダンス						18:00～18:45 ★ホットヨガ MIKI				
19:00	19:00～19:50 ZUMBA® Natsuho	19:45～20:30 ホットヨガ 小林		19:40～20:25 ホットヨガ 細谷				19:00～19:30 ダンスエクササイズ (基礎) 富山		18:30～19:10 HF24 BOX				
20:00	20:00～20:50 K-POP Natsuho		20:00～20:45 ボディメイク MANA	20:40～21:25 ホットヨガ 神		★20:00～20:45 ★Group Power® F J	★19:50～20:35 ★ホットヨガ 川名	★19:40～20:40 ★ジャズダンス 富山	調整中		★19:30～20:15 ★ホットウェープリング ストレッチ HIROYUKI			
21:00	21:00～21:45 グループヨガ ストレッチ 望月	20:45～21:30 ホットヨガ 小林	21:00～21:50 シェイブボクシング MANA			★21:00～21:45 ★Group Fight® F J	★20:50～21:35 ★ホット骨盤EX 川名		調整中					
22:00								21:00～21:50 ZUMBA® misono						

★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なしでご参加いただけます。

★・・・時間・内容・レッスン名・担当のいずれかにおいて変更があるレッスンに★マークがついています。

【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。

※レッスンは、映像レッスンを除きすべて予約制となります。

※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。

※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。）

※レッスン時間・内容・担当は変更になる事もあります。予めご了承ください。

映像プログラム
スケジュール

