

スパ&スポーツユアー北国分 スタジオレッスンスケジュール 2026年10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	9:15～10:00 HF24 BOX			8:00～9:00 キッズスクール(ジュニアバレエ) 9:05～9:50 キッズスクール(ジュニアバレエ)	9:20～10:20 太極拳60 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 10:25～11:10 ベーシックエアロ 友吉正美	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	11:20～12:05 HF24 BOX	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	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 (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	- 全てのレッスンご予約が必要となります。 - レッスン予約は お1人様1レッスンとさせていただきます。
19:00	19:45～20:45 ★ ZUMBA® 芦川礼子	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	21:00～21:45 ★ HF24 BOX	20:35～21:35 ★ ヨガ60 mamiko	20:40～21:40 ZUMBA® AKEMI	20:45～21:30 Group Fight® 松澤 賢士郎		
21:00						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

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。

★ …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）

スパ&スポーツ ユアー北国分 アクアレックススケジュール 2026年10月～

	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						多目的プール	25Mプール						多目的プール	25Mプール						多目的プール	25Mプール						多目的プール	25Mプール						多目的プール	コース													
	1	2	3	4	5	6		1	2	3	4	5	6		1	2	3	4	5	6		1	2	3	4	5	6		1	2	3	4	5	6		1	2	3	4	5	6								
9:00																																						9:00											
10:00																																						10:00											
11:00																																						11:00											
12:00																																						12:00											
13:00																																						13:00											
14:00																																						14:00											
15:00																																						15:00											
16:00																																						16:00											
17:00																																						17:00											
18:00																																						18:00											
19:00																																						19:00											
20:00																																						20:00											
21:00																																						21:00											
22:00																																						22:00											
	22:30まで							22:30まで							22:30まで							22:30まで							22:30まで							22:30まで							22:30まで						
	エアロビクス系							筋力トレーニング系							筋力トレーニング系							その他のコンデショニング系																											

- ※ ★の付いているレッスンは予約制となります。
- ※ レッスン予約はお1名様2レッスンとさせていただきます。
(電話予約は1本のみ)
- ※ ご利用コースは変更となる場合もございます。

★時間・内容などに変更がある内容に★マークがついています。