

# 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10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           |                                   |                                    | 休館日 |                                             |                                          |                                     |                                                                                                                                | 9:00  |
|                |                                   | 9:35～10:35<br>骨盤エクササイズ<br>村橋       |     | 9:15～10:00<br>太極拳<br>武藤                     | 9:30～10:15<br>ホットタイ式ヨガ<br>林              | 9:15～10:00<br>太極拳<br>麻生             | 9:15～10:00<br>太極舞<br>瀬川                                                                                                        |       |
| 10:00          | 10:00～10:45<br>ホットピラティス<br>はるか    |                                    |     | 10:20～11:05<br>骨盤調整ヨガ<br>まほ                 | 10:30～11:15<br>ホットストレッチ<br>林             | 10:15～11:05<br>ヨガ<br>森              | 10:15～11:00<br>ZUMBA®<br>DEE                                                                                                   | 10:00 |
| 11:00          | 11:00～11:45<br>ホットヨガ<br>中野        | 10:45～11:30<br>エンジョイボクシング<br>YAYOI |     | 11:20～12:20<br>ヨガ<br>まほ                     |                                          | 11:15～11:45<br>はじめてエアロ 飯塚           |                                                                                                                                | 11:00 |
| 12:00          |                                   | 11:45～12:30<br>ボディメイク<br>橋場        |     |                                             | 12:05～12:50<br>HF24 BOX                  | 11:55～12:40<br>シェイプエアロ<br>飯塚        | 12:00～12:45<br>ホットヨガ<br>あすみ                                                                                                    | 12:00 |
|                | 12:30～13:15<br>骨盤エクササイズ<br>大関     | 12:45～13:30<br>ZUMBA®<br>熊田        |     | 12:35～13:15<br>ローインパクトエアロ<br>野村             | 13:05～13:50<br>ベーシックエアロ<br>大須賀           |                                     | 13:00～13:45<br>ホットピラティス<br>あすみ                                                                                                 | 13:00 |
| 13:00          | 13:30～14:15<br>Group Power®<br>大関 | 13:45～14:30<br>ヨガ<br>舞             |     | 13:30～14:00<br>はじめてSTEP<br>野村               | 有料<br>14:05～15:05<br>エンジョイフラ<br>ホークーパア江藤 | 12:55～13:40<br>ダンス<br>saori         |                                                                                                                                |       |
| 14:00          | 14:30～15:15<br>ZUMBA®<br>KAORI    | 14:45～15:25<br>ストレッチ<br>松本         |     | 有料<br>14:30～15:30<br>エンジョイフラ<br>プアラレア酒井     |                                          | 13:55～14:40<br>ピラティス<br>Myu         | 14:30～15:15<br>バレトン®<br>ATSUKO                                                                                                 | 14:00 |
| 15:00          | 15:30～16:15<br>ピラティス<br>高木        | 15:40～16:25<br>HF24 BOX            |     | 15:45～16:30<br>背骨の調律エクササイズ<br>Sintex®<br>宮野 | 15:20～16:05<br>ZUMBA®<br>鈴木（貴）           | 14:55～15:40<br>ヨガ<br>ひとみ            | 15:30～16:15<br>骨盤エクササイズ<br>渡邊                                                                                                  | 15:00 |
| 16:00          | 16:30～17:15<br>HF24 BOX           | 16:35～17:25<br>キッズダンス              |     |                                             | 16:20～17:20<br>キッズ空手教室                   | 15:55～16:40<br>ボクシングエクササイズ<br>ひとみ   | 16:30～17:15<br>ヨガ（アロマ）<br>渡邊                                                                                                   | 16:00 |
| 17:00          | 17:25～18:25<br>キッズチアダンス           | 17:25～18:25<br>キッズダンス              |     | 17:25～18:25<br>キッズ空手教室                      | 17:25～18:25<br>キッズ空手教室                   | 17:30～18:15<br>ホットカキラ®<br>ごっちゃん。    | 17:30～18:15<br>Group Power®<br>F J                                                                                             | 17:00 |
| 18:00          |                                   |                                    |     |                                             |                                          | 18:35～19:20<br>ホットピラティス<br>AKEMI    | 18:30～19:15<br>Group Fight®<br>F J                                                                                             | 18:00 |
| 19:00          | 19:35～20:20<br>ボディメイク<br>新垣       | 20:00～20:45<br>ホットピラティス<br>加藤      |     | 19:00～19:45<br>ボディメイク<br>橋場                 | 19:35～20:20<br>ヨガ<br>横溝                  | 19:35～20:20<br>ホットルーシーダットン<br>AKEMI | 20:00閉館                                                                                                                        | 19:00 |
| 20:00          | 20:35～21:20<br>ZUMBA®<br>SHIZUE   | 21:00～21:45<br>ホットヨガ<br>加藤         |     | 20:00～20:45<br>Group Fight®<br>小川           | 20:30～21:15<br>骨盤エクササイズ<br>横溝            |                                     | 【映像プログラムスケジュール<br>は下記QRにてご確認ください<br>ます。】  | 21:00 |
| 21:00          |                                   |                                    |     | 21:00～21:45<br>ヨガ<br>mamiko                 |                                          | 22:00閉館                             |                                                                                                                                | 22:00 |
| 22:00<br>23:00 | 閉館                                | 閉館                                 |     | 閉館                                          | 閉館                                       |                                     |                                                                                                                                | 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

※ レッソ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）

※ レッソン開始後の入場はご遠慮ください

2026年10月1日～

| Age Group | Number of People (approx.) |
|-----------|----------------------------|
| 18-24     | 1000                       |
| 25-34     | 1200                       |
| 35-44     | 1100                       |
| 45-54     | 1000                       |
| 55-64     | 800                        |
| 65-74     | 600                        |
| 75-84     | 400                        |
| 85+       | 200                        |

※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もございます。  
 ※成人スクールやアクアレッスンのコース数は、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。  
 ※アクアレッスンのご予約は、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。