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11月～

月曜日

第１スタジオ

- 9:30～10:20 ヨガ50 磯野 みずき
- 10:35～11:05 はじめてエアロ kiyomi
- 11:20～11:50 ボディメイク kiyomi
- HF24 BOX
- ◎有料 13:35～14:35 エンジョイフラ プアクーレア三浦
- 14:50～15:40 骨盤EX(アロマ) KANAE
- 15:55～16:40 バレトン® KANAE
- 18:30～19:15 バレエ 新井 利江
- ☆20:00～20:45 Group Power® 金湖 健太 ※時間変更

第２スタジオ

- 11:00～12:00 ジャズダンス natsuho
- 12:15～12:45 ストレッチ natsuho
- 14:30～15:15 ボクシングＥＸ 瀬川 元弘
- 調整中

火曜日

第１スタジオ

- 9:15～10:00 バレトン® 小堀 彩子
- 10:30～11:15 ZUMBA® 辻 美江
- 11:30～12:15 ベーシックエアロ 野村 京子
- 12:35～13:25 ピラティス50 多賀 久江
- 13:50～14:35 週替わりレッスン
- 14:50～15:10 ボールストレッチ 片岡 美知子
- 15:30～16:15 ベーシックエアロ 伊藤 純子
- 16:30～17:30 バレエダンスＥＸ 冨山 真希
- 18:00～18:45 ストレッチ(アロマ) 伊藤 純子
- 19:00～19:45 ピラティス45 峯岸 明美
- 20:00～21:00 バレエ 内藤 洋子

第２スタジオ

- 9:20～10:10 太極拳24式 武藤 安希恵
- 調整中 別紙代行案内をご覧ください
- 13:20～14:10 インターエアロ 恒松 祐子

2・4週目 骨盤EX 辻　美江

水曜日

第１スタジオ

- 9:20～10:20 ヨガ60 坂井 結美
- 10:35～11:05 はじめてエアロ 飯塚 広美
- 11:20～11:50 ボディメイク 飯塚 広美
- 12:10～12:55 バレエ 内藤 洋子
- 13:10～13:55 ダンス中級 (ＨＩＰＨＯＰジャズ) saori
- 14:35～15:25 ピラティス50 石谷 園実
- 15:45～16:25 ローインパクトエアロ 石谷 園実
- 18:00～18:45 ヨガ45 Akiyo
- 19:00～19:45 ZUMBA® AKEMI
- 20:00～20:45 ピラティス45 AKEMI

第２スタジオ

- 9:35～10:20 ベーシックエアロ 飯塚 広美
- 12:10～12:55 ダンス初中級 (ＨＩＰＨＯＰジャズ) saori

木曜日

第１スタジオ

- 9:15～9:45 ボールストレッチ (バランスボール) 高野 繭美
- 10:00～10:50 リズムキックEX 高野 繭美
- 11:05～11:55 ﾋﾟﾗﾃｨｽ(ﾏｯﾄｻｲｴﾝｽ) 高野 繭美
- HF24 BOX
- 13:10～14:10 バレエ 新井 利江
- 14:30～15:20 ヨガ50 tomo
- HF24 BOX
- HF24 BOX
- 20:30～21:10 ＳＴＥＰ1 飯作 俊介

第２スタジオ

- 9:20～10:05 太極拳24式 角守 夕佳
- 10:20～11:05 気功 角守 夕佳
- 11:20～11:50 ボディメイク AKEMI
- 12:05～12:50 ベーシックエアロ AKEMI
- 13:10～13:55 太極舞 瀬川 元弘
- 14:25～15:10 ボクシングＥＸ 瀬川 元弘
- 16:30～17:30 キッズスクール (アノマリーダンス)
- 17:30～18:30 キッズスクール (アノマリーダンス)
- 19:40～20:10 はじめてエアロ 飯作 俊介

金曜日

休館日

土曜日

第１スタジオ

- 9:30～10:30 ピラティス60 峯岸 明美
- 10:45～11:30 ベーシックエアロ 宮野 昭子
- 11:45～12:35 ヨガ50 宮野 昭子
- HF24 BOX
- HF24 BOX
- 15:25～16:10 ｽﾄﾚｯﾁ&ｽﾄﾚｯﾁﾎﾟｰﾙ mamiko
- 16:25～17:10 ジャズファンク mamiko
- 17:25～18:10 ヨガ45 神 香
- 19:00～19:30 Group Power® yagi
- 19:45～20:15 Group Fight® yagi

第２スタジオ

1・3・5週目 骨盤EX 2・4週目 バレトン®

日曜日

第１スタジオ

- 9:50～10:35 太極拳48式 麗華
- 10:50～11:35 陳式太極拳 麗華
- 11:50～12:50 ヨガ60 KANAE
- 13:05～13:35 週替わりレッスン KANAE
- 14:35～15:20 ベーシックエアロ 山本 明子
- HF24 BOX
- 17:00～17:45 パワーアップヨガ45 Akiyo
- 18:00～18:45 ZUMBA® SHIZUE

第２スタジオ

- 10:40～11:40 SALSATION® MiHO

●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　アクアレッスンスケジュール　2026年10月～

月曜日

コース	25Mプール 1 2 3 4 5 6 7	可動床プール
8:00		
9:00		
10:00	スクール	
11:00		10:45 スクール
12:00		11:45
13:00		12:25～12:55 やさしいアクア kiyomi
14:00		13:05～13:35 週替わりレッスン kiyomi
15:00	15:15	15:15
16:00	スクール	スクール
17:00		17:30 スクールで一部利用させて頂きます。
18:00	スクール	18:30
19:00	19:45	
20:00		
21:00		
22:00		

1・3・5週目
アクアZUMBA®
2・4週目
パワーダンス

火曜日

コース	25Mプール 1 2 3 4 5 6 7	可動床プール
8:00		
9:00		9:20～9:50 アクアミックス 田沼 栄一
10:00	スクール	10:00 スクール
11:00		11:45
12:00	PS	12:00～12:30 アクアビクス kiyomi
13:00		12:40～13:10 お腹引き締めアクア 1.2m kiyomi
14:00		13:20～13:50 アクアブートキャンプ 田沼 栄一
15:00	15:15	14:00 スクール 14:45
16:00	スクール	15:15
17:00		スクール
18:00	スクール	17:30 スクールで一部利用させて頂きます。 18:30
19:00	19:45	
20:00		20:15～20:45 アクアビクス 1.2m 眞尾 美和子
21:00		20:55～21:25 アクアサーキット 1.2m 眞尾 美和子
22:00		

水曜日

コース	25Mプール 1 2 3 4 5 6 7	可動床プール
8:00		
9:00		
10:00	スクール	
11:00		
12:00		
13:00	スクール 14:00	13:20～13:50 パワーダンス 高橋 映古
14:00		14:00～14:30 ウォーキング&ストレッチ 高橋 映古
15:00	15:15	15:15
16:00	スクール	スクール
17:00		17:30 スクールで一部利用させて頂きます。
18:00	スクール 20:30	18:30
19:00		
20:00		20:15～20:45 パワーダンス 1.2m 多賀 久江
21:00		
22:00		

木曜日

コース	25Mプール 1 2 3 4 5 6 7	可動床プール
8:00		
9:00		9:20～9:50 アクアヌードル 田沼 栄一
10:00	スクール	10:00 スクール 10:45
11:00		
12:00		11:45～12:15 アイチ 1.2m 田沼 栄一
13:00		12:25～12:55 アクアZUMBA® 田沼 栄一
14:00		13:05～13:35 ウォーキング&ジョギング 三笠 智恵子
15:00	15:15	13:45～14:15 アクアビクス 三笠 智恵子
16:00	スクール	15:15
17:00		スクール
18:00	スクール	17:30 スクールで一部利用させて頂きます。 18:30
19:00	19:45	
20:00		20:10～20:40 アクアビクス 1.2m 中村 友香
21:00		20:50～21:20 アクアヌードル 中村 友香
22:00		

金曜日

休館日

土曜日

コース	25Mプール 1 2 3 4 5 6 7	可動床プール
8:00	9:00 営業開始	
9:00		9:30 スクール 10:15
10:00		10:35
11:00	スクール	スクール
12:00		11:35
13:00	13:45	11:40～12:10 アクアミット 1.2m 黒澤 葉子
14:00		12:20～12:50 アクアビクス 1.2m 黒澤 葉子
15:00		12:50
16:00	スクール	スクール
17:00		スクールで一部利用させて頂きます。
18:00		
19:00		19:00
20:00		
21:00		
22:00		

日曜日

コース	25Mプール 1 2 3 4 5 6 7	可動床プール
8:00	9:00 営業開始	
9:00	キッズファミリーコース専用	9:00 キッズファミリーコース専用
10:00		11:00
11:00		11:15～11:45 アクアビクス 三笠 智恵子
11:45		11:55～12:25 週替わりレッスン 三笠 智恵子
12:00		
13:00		
14:00		
15:00		15:00～15:30 アクアビクス
16:00		15:40～16:10 週替わりレッスン
17:00		
18:00		
19:00		
20:00		
21:00		
22:00		

1・3・5週目
アクアヌードル
2・4週目
ウォーキング&ストレッチ

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もございます。

※アクアレッスンの水深は基本的に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。

…歩行専用コース　…25mスイム専用コース　…50mスイム専用コース　☆・・・時間・内容・担当のいずれかに変更があります。