

スパ&スポーツユアー習志野 スタジオレッスンスケジュール

2026年 10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														9:00
		9:40～10:25 ピラティス 吉村				★ 9:30～10:15 ボールストレッチ 大場			9:25～9:45 ボールストレッチ (ソラコン・ベルコン)	9:30～10:15 ストレッチ 新井	9:30～10:15 健康体操 染谷	9:30～10:15 太極拳	9:15～10:30 成人 空手教室	
10:00	9:50～10:40 シェイプエアロ 鈴木(崇)		10:00～10:50 STEP2 恒松		★ 10:20～11:20			10:00～11:00 オリジナルエアロ 廣瀬	10:00～10:10 ラジオ体操 ★ 10:25～11:05 ボール&ボールストレッチ	★ 10:30～11:15 やさしいバレエ 新井				10:00
11:00	★ 11:00～12:00 ヨガ 美紀	11:00～11:45 ZUMBA® 芦川	11:05～11:55 シェイプエアロ 矢野	10:45～11:45 ヨガ 舞	★ 11:40～12:20 ローインパクトエアロ 鈴木(崇)	★ 11:30～12:30		11:15～11:55 ローインパクトエアロ 廣瀬				10:40～11:25 ベーシックエアロ 友吉	担当はインフォ メーションボードで ご確認ください。	11:00
12:00	★ 12:15～13:00 ボディメイク 竹内(淳)	★ 12:15～13:00 ピラティス 美紀	12:15～13:00 骨盤EX 渡辺	12:20～13:00 ローインパクトエアロ 矢野	★ 12:45～13:30				12:05～12:50 ピラティス 市原			★ 11:40～12:40 オリジナルSTEP 友吉	1.3.5週 のみ	12:00
13:00	13:10～13:55 太極拳48式 得字	13:15～14:00 ストレッチ 竹内(淳)	13:15～14:15 アロマリラックス 渡辺		★ 13:45～14:30	12:55～13:35 ボール&ボールストレッチ		★ 12:45～13:45 有料 エンジョイフラ ブウヴァイアロハ鈴木		12:30～13:10 STEP1 野村	12:30～13:15 ピラティス 竹内(淳)	13:00～13:45 ストレッチ kikko!	13:15～14:00 ヨガ&ボール 大場	13:00
14:00		★ 14:15～15:00 ヨガ momo	14:30～15:20 ヨガ&ボール SHIHO		★ 14:45～15:30 DanceFit 松本			14:00～14:30 はじめてSTEP 藤牧		★ 14:30～15:15 コンディショニングストレッチ 富山	14:30～15:20 インターエアロ 笠井	14:00～14:45 ダンス kikko!		14:00
15:00		15:15～16:00 ZUMBA® 1.3.5週 YASUYO 2.4週 サチコ	15:35～16:35 ZUMBA® あかね	15:35～16:20 ピラティス SHIHO	15:50～16:35 ボディメイク 松本	15:50～16:35 ヨガ momo		14:45～15:25 ローインパクトエアロ 藤牧						15:00
16:00	★ 15:30～16:30 有料 エンジョイフラ アラレア酒井				16:50～17:35 ボルドブラ 松本			15:40～16:25 健康体操 藤牧		★ 15:40～16:25 ZUMBA® 芦川	★ 15:50～16:20 ストレッチ saori	15:30～16:15 シェイプエアロ 辻		16:00
17:00	17:00～18:00 キッズ ダンス	16:40～17:40 キッズ 空手	16:50～17:50 ヨガ 美紀					16:40～17:25 太極拳24式 武石		★ 16:35～17:20 GROUP CENTERGY® MiHO	★ 16:35～17:20 ダンス saori	16:30～17:00 HF24 BOX		17:00
18:00					18:00～18:50 HF24 BOX			18:00～18:45 ヨガ 渡辺	17:50～18:50 キッズ ダンス	17:45～18:30 HF24 BOX				18:00
19:00	18:30～19:15 ヨガ 川名		18:40～19:10 はじめてエアロ 友吉		19:00～19:30 HF24 BOX	18:45～19:30 パワーアップヨガ 舞				★ 18:45～19:30 ピラティス 皆川				19:00
20:00		19:30～20:15 骨盤EX 川名	19:25～20:25 オリジナルエアロ 友吉					19:10～19:55 骨盤EX 渡辺						20:00
21:00	20:30～21:30 ZUMBA® DEE		20:40～21:40 ダンス kikko!		20:10～20:55 ZUMBA® 赤崎			★ 20:20～21:20 FIT HOP 鈴木(貴)	20:10～21:40 キッズ ダンス					21:00
22:00					21:10～21:55 インターエアロ 赤崎									22:00

エアロピクス系

格闘技系

その他

ダンス系

リラクゼーション・調整系

太極拳・気功系

筋力トレーニング系

映像プログラム
スケジュール

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にてご確認くださいませ。】

※ 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。)

★ …時間・内容・担当・場所のいずれかに変更があるレッスンに★マークがついています。

◎ …有料レッスンに◎マークがついています。※事前にフロントにて回数券を購入いただき、レッスン当日フロントにて回数券をチップへの引き換えが必要となります。



2026年10月～

◎各アクアレッション開始5分前よりコースセッティングを開始させていただきます。 ◎ご利用コースは変更となる場合がございます。コース案内をご確認ください。

★…時間・内容・担当のいずれかに変更がある箇所に ★ マークがついています

…アクアレッション …スクール