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									9:25～9:45 ボールストレッチ (ソラコン･ペルコン)				9:15～10:30 成人 空手教室	9:00
10:00	9:50～10:40 シェイプエアロ 鈴木(崇)	9:40～10:25 ピラティス 吉村	10:00～10:50 STEP2 恒松		☆9:30～10:15 ボールストレッチ 大場			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	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		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	☆10:20～11:20 骨盤ＥＸ 廣瀬	☆10:30～11:15 ボクシングエクササイズ 大場		11:15～11:55 ローインパクトエアロ 廣瀬		☆10:30～11:15 やさしいバレエ 新井		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	☆11:40～12:20 ローインパクトエアロ 鈴木(崇)	☆11:30～12:30 ヨガ 大場		12:05～12:50 ピラティス 市原		11:30～12:10 ローインパクトエアロ 野村		☆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 得宇	☆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		☆12:45～13:30 HF24 BOX	12:55～13:35 ボール＆ボールストレッチ		☆有料 12:45～13:45 エンジョイフラ プ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&ポール 大場	13:00
14:00	☆14:15～15:00 ヨガ momo		14:30～15:20 ヨガ&ポール SHIHO		☆13:45～14:30 HF24 BOX 14:45～15:30 DanceFit 松本			14:00～14:30 はじめてＳＴＥＰ 藤牧 14:45～15:25 ローインパクトエアロ 藤牧	☆14:30～15:15 コンディショニングストレッチ 冨山	13:30～14:15 ベーシックエアロ 野村	13:30～14:15 バレトン® 竹内（淳）	14:00～14:45 ダンス ｋｉｋｋｏ！		14:00
15:00	14:30～15:15 ピラティス 竹内（淳）	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		15:40～16:25 健康体操 藤牧		☆14:35～15:20 インターエアロ 笠井		15:30～16:15 シェイプエアロ 辻		15:00
16:00	☆有料 15:30～16:30 エンジョイフラ プアラレア酒井	16:40～17:40 キッズ 空手	16:50～17:50 ヨガ 美紀		16:50～17:35 ポルドブラ 松本			16:40～17:25 太極拳24式 武石		☆15:40～16:25 ZUMBA® 芦川 ☆16:35～17:20 GROUP CENTERGY® MiHO	☆15:50～16:20 ストレッチ saori 16:35～17:20 ダンス saori	☆16:30～17:00 HF24 BOX		16:00
17:00	17:00～18:00 キッズ ダンス								17:50～18:50 キッズ ダンス	☆17:45～18:30 HF24 BOX	☆18:45～19:30 ピラティス 皆川			17:00
18:00	18:30～19:15 ヨガ 川名		18:40～19:10 はじめてエアロ 友吉		18:00～18:50 HF24 BOX	18:45～19:30 パワーアップヨガ 舞		18:00～18:45 ヨガ 渡辺 19:10～19:55 骨盤ＥＸ 渡辺						18:00
19:00		19:30～20:15 骨盤EX 川名	19:25～20:25 オリジナルエアロ 友吉		19:00～19:30 HF24 BOX									19:00
20:00	20:30～21:30 ZUMBA® DEE		20:40～21:40 ダンス ｋｉｋｋｏ！		20:10～20:55 ZUMBA® 赤﨑			☆20:20～21:20 FIT HOP 鈴木（貴）	20:10～21:40 キッズ ダンス					20:00
21:00					21:10～21:55 インターエアロ 赤﨑									21:00
22:00														22:00

エアロビクス系　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

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

※　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。

スパ&スポーツ ユアー習志野　プールご利用コース・アクアレッスンスケジュール

2026年11月～

月曜日

歩行

スクール専用時間帯
16:30～19:00

歩行

★12:45～13:15
アクアビクス
塙

13:25～13:55
ウォーキング＆ジョギング
塙

火曜日

歩行

スクール専用時間帯
16:30～19:00

歩行

★12:40～13:10
アクアビクス
黒澤

13:20～13:50
ウォーキング＆ジョ
黒澤

水曜日

歩行

スクール専用時間帯
16:30～19:00

歩行

●10:00～10:30
はじめてアクア
田沼

10:40～11:10
アクアFit
田沼

歩行

★12:30～13:00
アクアミット
三笠

※13:10～13:40
お腹引き締めアクア
三笠

歩行

歩行

木曜日

休館日

金曜日

歩行

スクール専用時間帯
16:30～19:00

歩行

●9:45～10:15
アクアヌードル
田沼

★12:40～13:10
やさしいアクア
三笠

※13:20～13:50
アクアヌードル
三笠

歩行

土曜日

歩行

スクール専用時間帯
15:20～19:00

歩行

9:50～コース変更

歩行

★13:10～13:40
アクアビクス
塙

※13:50～14:20
お腹引き締めアクア
塙

歩行

歩行

日曜日

歩行

●10:00～10:30
アクアビクス
植村(有)

※10:50～11:20
パワーウォーキング
多賀

11:30～12:00
パワーダンス
多賀

2.4週のみ
レッスン実施

歩行

歩行

【アクアレッスン予約方法】

レッスン開始時間の記号をご確認下さい。
※…当日９：００よりフロント
●…当日９：００よりプールサイド
★…レッスン開始３０分前よりプールサイド

記号の付いていないレッスンのご予約はございません。

◎各アクアレッスン開始5分前よりコースセッティングを開始させて頂きます。

◎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。

…アクアレッスン　…スクール

☆…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