

スパ&スポーツ ユアー船堀 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					休館日								
10:00	10:00～10:30 はじめてエアロ 友吉	10:30～11:15 ホットヨガ MIKI	9:45～10:30 太極舞 瀬川	10:00～10:45 ホット骨盤EX 横溝		9:45～10:30 太極舞 YAYOI	10:00～10:45 ホットヨガ 神	★ ヨガ 浅見		10:00～11:00 ヨガ 東郷		調整中	
11:00	10:45～11:30 シェイプエアロ 友吉		10:45～11:45 ピラティス みずき	11:00～11:45 ホットヨガ 横溝		10:45～11:45 SALSATION® YUKO	11:00～11:45 ホットボディメンテナンス YAYOI	11:00～11:50 ZUMBA® MANA	★ ホットヨガ momo	11:00～11:30 エンジョイ・フラ アラレ酒井		11:00～11:30 バレトン® ATSUKO	調整中
12:00	11:45～12:45 ヨガ 加藤	11:30～12:15 ホット骨盤EX MIKI	12:00～12:50 ZUMBA® Natsuho	12:00～12:40 ホットフローピラティス® みずき		12:00～13:00 エンジョイ・フラ ホークバア江藤		12:05～12:35 ストレッチ HANAKO	12:15～13:00 シェイプボクシング MANA	11:45～12:45 第1・3・5 ピラティス SHIHO	11:30～12:20 ZUMBA® DEE	11:45～12:30 ジャズダンス ATSUKO	調整中
13:00	13:00～13:30 ストレッチ mamiko	13:00～13:45 ホットピラティス 加藤		13:10～14:10 ★ バレエダンスエクササイズ 富山		13:15～14:15 骨盤EX 村上	12:55～13:40 ボルドブラ 加藤	12:50～13:50 MEGA DANZ® HANAKO	13:15～14:00 ヨガ 曼子			12:40～13:20 ローインパクトエアロ 野村	
14:00	13:45～14:45 ジャズファンク mamiko		14:15～15:15 SALSATION® YUKO			14:30～15:00 はじめてSTEP 村上	13:55～14:45 ヨガ 加藤	14:05～15:05 カキラ こっちゃん。	14:15～15:00 マーシャルアーツ 栗原 (い)	13:10～14:00 ZUMBA® DEE	13:30～14:15 ホットヨガ 川名	13:35～14:15 STEP 1 野村	
15:00	15:15～16:15 太極拳 野口		15:30～ HF24 BOX	15:20～16:05 DANCE KOJI		15:15～16:05 ZUMBA® あかね	15:05～15:50 ★ バレエ Megumi	15:20～16:20 ピラティス 涼子		14:20～15:20 ヨガ まほ	14:30～15:15 ホット骨盤EX 川名	14:30～15:30 ヨガ 村上	15:00～15:45 ホットピラティス 涼子
16:00		16:20～17:20		16:20～17:20		16:20～17:10 REEJAM® あかね			16:20～17:20	15:35～16:15 STEP 1 鈴木		15:45～16:25 ボディメイク 村上	16:00～16:30 ホットストレッチ 涼子
17:00		キッズ空手		キッズダンス		17:30～ HF24 BOX			キッズ空手	16:30～17:20 インターエアロ 鈴木	17:00～17:45 ホットストレッチ MIKI	16:40～17:25 Group Fight® Junpei	17:00～17:45 ホットヨガ Mikako
18:00		キッズ空手		キッズダンス					キッズ空手	17:30～18:15 マーシャルアーツ 栗原 (い)	18:00～18:45 ホットヨガ MIKI	17:40～18:25 Group Power® スタッフ	
19:00	19:00～19:50 ZUMBA® Natsuho	19:45～20:30 ホットヨガ 小林		19:40～20:25 ホットヨガ 細谷			19:50～20:35 ホットヨガ 川名	19:00～19:30 ダンスエクササイズ (基礎) 富山		18:30～ HF24 BOX	19:30～20:15 ホットウェープリング ストレッチ HIROYUKI		
20:00	20:00～20:50 K-POP Natsuho		20:00～20:45 ボディメイク MANA	20:40～21:25 ホットヨガ 神		20:00～20:45 Group Power® F J		19:40～20:40 ジャズダンス 富山	調整中				
21:00	21:00～21:45 ウェーブ リング ストレッチ 望月	20:45～21:30 ホットヨガ 小林	21:00～21:50 シェイプボクシング MANA			21:00～21:45 Group Fight® F J	20:50～21:35 ホット骨盤EX 川名	21:00～21:50 ZUMBA® misono	★ Group Centergy® MIHO				
22:00													

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なしでご参加いただけます。

★・・・時間・内容・レッスン名・担当のいずれかにおいて変更があるレッスンに★マークがついています。

【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】➡

◎・・・有料レッスンに ◎ マークがついています。※エンジョイ・フラのレッスンはフロントにて回数券（有料）とチップの引き換えが必要となります。

※ レッソンは、映像レッスンを除きすべて予約制となります。

※ 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。

※ レッソ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。）

※ レッソン時間・内容・担当は変更になる事もあります。予めご了承ください。

映像プログラム
スケジュール



プール・アクアレスンススケジュール

2026年10月1日～

[illegible]

◎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いただきます。

◎ご利用コースは利用人数により変更となる場合がございます。

◎各コースのコース案内をご確認いただきながらご利用ください。

…アクアレッシン

…スクール

【アクアレッション予約方法】

レッスン開始30分前
よりプールサイドにて
予約ゴムを配布