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11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		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	9:45～10:45 ヨガ 浅見		有料 10：30～11：30 エンジョイ・フラ プアラレア酒井	10:00～11:00 ヨガ 東郷	10:00～10:45 ☆ヨガ momo	
11:00	10:45～11:30 シェイプエアロ 友吉	10:30～11:15 ホットヨガ MIKI	10:45～11:45 ピラティス みすき	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	11:00～11:45 ホットヨガ momo	11:45～12:45 第1･3･5 ピラティス SHIHO 第2･4 骨盤EX かなえ		11:00～11:30 バレトン® ATSUKO	11:00～11:45 ☆ホットヨガ momo
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® みすき		有料 12：00～13：00 エンジョイ・フラ ホークーパア江藤		12:05～12:35 ストレッチ HANAKO	12:15～13:00 シェイプボクシング MANA		11:30～12:20 ZUMBA® DEE	11:45～12:30 ジャズダンス ATSUKO 12:40～13:20 ローインパクトエアロ 野村	12:00～12:30 ホットストレッチ ☆momo
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 冨山		13:15～14:15 骨盤EX 村上	12:55～13:40 ボルドプラ 加藤	12:50～13:50 MEGA DANZ® HANAKO	13:15～14:00 ヨガ 憂子	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	
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 ごっちん。	14:15～15:00 マーシャルアーツ 栗原（い）	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
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		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
16:00		16:20～17:20 キッズ空手		16:20～17:20 キッズダンス		16:20～17:10 REEJAM® あかね			16:20～17:20 キッズ空手	16:30～17:20 インターエアロ 鈴木		16:40～17:25 Group Fight® Junpei	
17:00		17:30～18:30 キッズ空手		17:30～18:30 キッズダンス		17:30～ HF24 BOX			17:30～18:30 キッズ空手		17:00～17:45 ホットストレッチ MIKI		17:00～17:45 ホットヨガ Mikako
18:00										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） 冨山		18:30～ HF24 BOX	19:30～20:15 ホットウェーブリング 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 冨山	調整中				
21:00	21:00～21:45 ｳｪｰﾌﾞ ﾘﾝｸﾞ 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	20:30～21:15 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。

◎ ・・・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。

【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。

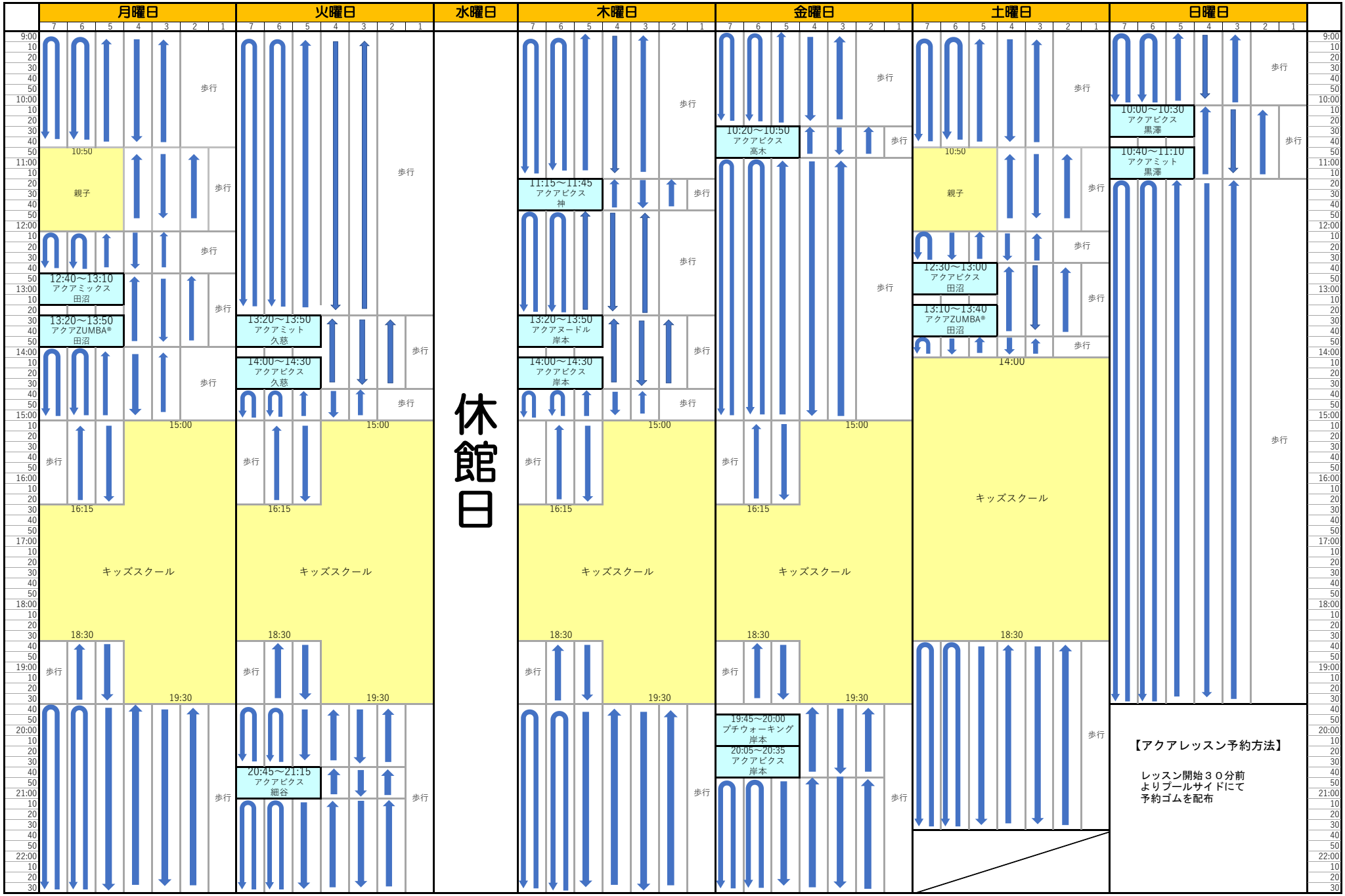
※ 毎月２５日に翌月スケジュールのWEB予約が開始となります。

※ 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。）

※ レッスン時間・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。

スパ&スポーツ ユアー船堀　プール・アクアレッスンスケジュール

2026年10月1日～



◎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。

☆ ・・・時間・内容・担当いずれかにおいて変更がある箇所に☆マークがついています。

…アクアレッスン　…スクール