

スパ&スポーツ ユアー蕨 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	金曜日		土曜日		日曜日	
	1スタジオ	2スタジオ	1スタジオ	2スタジオ	1スタジオ	2スタジオ		1スタジオ	2スタジオ	1スタジオ	2スタジオ	1スタジオ	2スタジオ
9:00													
	9:30～10:10 1・3・5週 ローインパクトエアロ		9:15～9:45 HF24 BOX	9:30～10:30 ホットリンパ エクササイズ60 新田 麻樹	10:00～10:30 はじめてエアロ 青木 薫	10:00～10:45 ホットヨガ45 YUMIKO		9:45～10:30 ボクシングエクササイズ <定員32名> 栗原 いづみ	10:00～10:45 ホットコンディショニング45	9:15～9:45 HF24 BOX	9:30～10:00 ホットストレッチ30 田丸 めぐみ		
10:00	2・4週 STEP1 和知 まゆら		10:15～10:45 はじめてエアロ 相沢 典代	10:45～11:30 ホットヨガ45 中村 美保	10:40～11:40 ヨガ 青木 薫	11:00～11:30 ホットストレッチ30 YUMIKO		10:40～11:20 ローインパクトエアロ 中村 勝美	相沢 典代	10:10～10:55 シェイプエアロ 大須賀 晴恵	10:15～11:00 ホットヨガ45 田丸 めぐみ	10:00～10:45 マットエクササイズ 田中 絵梨	10:00～10:30 ホットストレッチ30 川名 絵里子
11:00	ストレッチ matsumoto	11:10～11:40 ホットボールストレッチ30 YUKIKO	10:55～11:55 トータルボディメンテナンス 相沢 典代						11:05～11:55 ホットヨガ50 田淵 晃代	11:10～11:55 ボディメイク <定員32名> 富沢 理恵		11:00～11:45 バレエ 田中 絵梨	10:45～11:30 ホットヨガ45 川名 絵里子
	11:25～12:10 ボディメイク <定員32名> matsumoto	11:55～12:40 ホットヨガ45 YUKIKO	★フェイスタオルをご用意ください		11:55～12:45 シェイプエアロ 金杉 智哉			11:35～12:20 けいらくストレッチ 中村 勝美		12:20～13:05 バレエ 内藤 洋子	11:25～12:10 ホットヨガ45 大須賀 晴恵	12:10～13:00 ベーシックエアロ 1・3・5週 和知まゆら	12:10～12:40 ホットストレッチ30 田中 絵梨
12:00			12:10～12:55 ラテンエアロ 相沢 典代	12:00～12:45 ホットストレッチ45 中村 美保				12:15～13:15 ホット骨盤 エクササイズ60 横溝 恵子	12:15～13:15 ホットリンパ エクササイズ60 新田 麻樹			12:45～13:30 ホットストレッチ45 Kyoko	13:10～14:00 1・3・5週 インターエアロ 和知まゆら
13:00	12:50～13:50 ヨガ 三好 裕		13:10～14:00 ZUMBA® 山岸 恵美子		⊙ 有料 13:00～14:00 エンジョイ・フラ ブアラレア酒井			12:35～13:25 ZUMBA® misono		13:30～14:20 1・3・5週 ジャズヒップホップ 井上 由紀子	13:45～14:30 1・3・5週 ホットヨガ45 2・4週 ホットピラティス45 Kyoko		13:00～13:45 ホットヨガ45 Yurie
14:00				13:45～14:30 ホット骨盤 エクササイズ45 横溝 恵子				13:35～14:20 リンバストレッチ 新田 麻樹	14:15～15:00 ベーシックエアロ 渡辺 敦子				
	14:15～14:45 キック&シェイプ <定員32名> SUW	15:00～15:30 ホットストレッチ30 小高 由里子	14:15～15:00 ボディメイク <定員32名> 富沢 理恵		14:15～14:55 ストレッチ HANAKO			⊙ 有料 14:35～15:35 エンジョイ・フラ ケーハワオル坂本		14:40～15:25 ピラティス あすみ		14:20～15:05 HIP HOP HANAKO	14:05～14:50 ホット骨盤エクササイズ45 Yurie
15:00	15:00～15:50 ZUMBA®	15:45～16:30 ホットヨガ45 小高 由里子	15:10～16:10 DANCE natsuho		15:10～15:55 ジャズダンス HANAKO					15:40～16:10 Jazz Exercise I 富山 真希		15:25～16:10 キック&ボクシングエクササイズ <定員32名> 澤 智徳	15:20～16:20 ホットヨガ60 宮野 昭子
16:00	SUW							15:50～16:50 Hip Hop saori		16:20～17:10 Jazz Dance (初級) 富山 真希		16:30～17:20 SALSATION® MIHO	16:35～17:20 ホット背骨の調律sintex® 宮野 昭子
17:00	17:00～18:45		16:40～17:40 キッズHIP・HOP 年中～小学2年生	16:40～17:40 空手教室 年長～小学生	16:45～17:30 太極拳 中野 賢一					17:30～18:00 HF24 BOX			
18:00	スタジオフリー		17:50～18:50 キッズHIP・HOP 小学3年生～		⊙ 有料 18:00～19:30 太極拳 スクール 中野 賢一	17:50～18:50 空手教室 年長～小学生		17:15～19:00 スタジオフリー				18:30～19:15 ボクシングエクササイズ <定員32名> 栗原 いづみ	
19:00	19:00～19:45 Jazz Exercise II 富山 真希	★ 19:45～20:30 ホットピラティス45 大関 洋丈		19:00～19:40 ホットストレッチ40 YUMIKO					19:10～19:55 ホットカキラ45 GOTO	★ 19:40～20:25 Group Blast® <定員21名> Junpei	●定員数 第1スタジオ 40名 第2スタジオ 27名 ※器具を使用するレッスン、格闘技系レッスンの定員は各レッスンに表記しております。		
20:00	19:55～20:40 Jazz Dance (中級) 富山 真希	★ 20:45～21:30 ホットヨガ45 大関 洋丈	20:05～20:50 ボクシングエクササイズ <定員32名> 栗原 いづみ	20:00～20:45 ホットヨガ45 YUMIKO	20:00～20:30 Group Power® <定員25名> F J	20:30～21:15 ホットピラティス45 小嶋 麻代		★ 20:00～20:30 Group Power® <定員25名> yagi	20:10～20:55 ホットヨガ45 山中 綾子	★ 20:40～21:25 Group Fight® <定員32名> Junpei			
21:00	調整中 決まり次第 告知いたします。		21:10～21:50 HF24 BOX		20:45～21:30 Group Fight® <定員32名> F J			★ 20:45～21:15 Group Fight® <定員32名> yagi					
22:00													

休
館
日

ダンス系	ヨガ	エアロビクス系	格闘技系	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	キッズスクール
------	----	---------	------	--------------	---------	-----------	---------

ホットプログラム … 赤枠内のレッスンはホットプログラムのレッスンです。 スタジオフリー … スタジオフリー（青枠）スタジオ内でのストレッチやトレーニングが可能となります。

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にてご確認ください。』 ➡

※ 有人レッスンは全て予約制となります。チェックイン後、レッスン開始1時間前より予約可能です。（朝9時より予約開始となります。）予約専用タッチパネルにてご予約下さい。

※ 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・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。



	月曜日									火曜日									水曜日									木	金曜日									土曜日									日曜日																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
コース	25M									25M									25M										25M									25M									25M																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
9:00	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9		1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	立止可				↓	↑	↓	↓	↓	立止可				↓	9:30～9:45 プチウォーキング〈定員40名〉 澤 智徳				立止可				↓	↑	↓	↓	↓	↓	↓		立止可				↓	9:30～9:45 プチウォーキング〈定員40名〉 百瀬 佳美				立止可				↓	9:30～10:00 アクアミックス 〈定員40名〉 田沼 栄一				立止可				↓	↑	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓

…スイミングスクール …成人スイミングスクール …ワンポイントレッスン（無料）

★ … 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。

※レッスン開始後のご参加はお断り致します。
※アクアレッスは基本3～4コース使用致します。
尚、人数によってコース数に変更がございます。

アクアピクス系
リラクゼーション・調整系
筋力トレーニング系
レッスンは全て予約制です
プールサイドにて予約ゴムを配布します。
レッスン開始30分前より配布します。