スパ＆スポーツ ユアー我孫子　スタジオレッスンスケジュール

2026年5月11日～

月曜日

第１スタジオ
- 9:30～10:20 ヨガ50 磯野 みずき
- 10:35～11:05 はじめてエアロ kiyomi
- 11:20～11:50 ボディメイク kiyomi
- HF24 BOX
- ◎ 有料 13:35～14:35 エンジョイフラ プアクーレア三浦
- 14:50～15:40 骨盤EX(アロマ) KANAE
- 15:55～16:40 バレトン® KANAE
- 18:30～19:15 バレエ 新井 利江
- 20:00～20:30 Group Power® 金湖 健太
- 20:45～21:30 ベーシックエアロ 野村 京子

第２スタジオ
- 11:00～12:00 ジャズダンス natsuho
- 12:15～12:45 ストレッチ natsuho
- 14:30～15:15 ボクシングＥＸ 瀬川 元弘

火曜日

第１スタジオ
- 9:15～10:00 バレトン® 小堀 彩子
- 10:30～11:15 ZUMBA® 辻 美江
- 11:30～12:15 ベーシックエアロ 野村 京子
- 12:35～13:25 ピラティス50 多賀 久江
- 13:50～14:35 週替わりレッスン
  - 2・4週目 骨盤EX 辻　美江
- 14:50～15:10 ポールストレッチ 片岡 美知子
- 15:30～16:15 ベーシックエアロ 伊藤 純子
- 16:30～17:30 バレエダンスＥＸ 冨山 真希
- 18:00～18:45 ストレッチ(アロマ) 伊藤 純子
- 19:00～19:45 ピラティス45 峯岸 明美
- 20:00～21:00 バレエ 内藤 洋子

第２スタジオ
- 9:20～10:10 太極拳24式 武藤 安希恵
- 10:25～11:10 陳式太極拳 吉野 天人
- 13:20～14:10 インターエアロ 恒松 祐子

水曜日

第１スタジオ
- 9:20～10:20 ヨガ60 坂井 結美
- 10:35～11:05 はじめてエアロ 飯塚 広美
- 11:20～11:50 ボディメイク 飯塚 広美
- 12:10～12:55 バレエ 内藤 洋子
- 13:10～13:55 ダンス中級 (ＨＩＰＨＯＰジャズ) saori
- 14:35～15:25 ピラティス50 石谷 園実
- 15:45～16:25 ローインパクトエアロ 石谷 園実
- 18:00～18:45 ヨガ45 Akiyo
- 19:00～19:45 ZUMBA® AKEMI
- 20:00～20:45 ピラティス45 AKEMI

第２スタジオ
- 9:35～10:20 ベーシックエアロ 飯塚 広美
- 12:10～12:55 ダンス初中級 (ＨＩＰＨＯＰジャズ) saori

木曜日

第１スタジオ
- 9:15～9:45 ボールストレッチ (バランスボール) 高野 繭美
- 10:00～10:50 リズムキックEX 高野 繭美
- 11:05～11:55 ピラティス(マットサイエンス) 高野 繭美
- ☆ HF24 BOX
- 13:10～14:10 バレエ 新井 利江
- 14:30～15:20 ヨガ50 tomo
- HF24 BOX
- HF24 BOX
- 20:30～21:10 ＳＴＥＰ１ 飯作 俊介

第２スタジオ
- 9:20～10:05 太極拳24式 角守 夕佳
- 10:20～11:05 気功 角守 夕佳
- 11:20～11:50 ボディメイク AKEMI
- 12:05～12:50 ベーシックエアロ AKEMI
- 13:10～13:55 太極舞 瀬川 元弘
- 14:25～15:10 ボクシングＥＸ 瀬川 元弘
- 16:30～17:30 キッズスクール (アノマリーダンス)
- 17:30～18:30 キッズスクール (アノマリーダンス)
- 19:40～20:10 はじめてエアロ 飯作 俊介

金曜日

休館日

土曜日

第１スタジオ
- 9:30～10:30 ピラティス60 峯岸 明美
- 10:45～11:30 ベーシックエアロ 宮野 昭子
- 11:45～12:35 ヨガ50 宮野 昭子
- ☆ HF24 BOX
- 14:00～15:00 ZUMBA® KAORI
- 15:25～16:10 ｽﾄﾚｯﾁ&ｽﾄﾚｯﾁﾎﾟｰﾙ mamiko
- 16:25～17:10 ジャズファンク mamiko
- 17:25～18:10 ヨガ45 神 香
- 19:00～19:30 Group Power® スタッフ
- 19:45～20:15 Group Fight® スタッフ

第２スタジオ
- 1・3・5週目 骨盤EX 2・4週目 バレトン®

日曜日

第１スタジオ
- 9:50～10:35 太極拳48式 麗華
- 10:50～11:35 陳式太極拳 麗華
- 11:50～12:50 ヨガ60 KANAE
- 13:05～13:35 週替わりレッスン KANAE
- 14:35～15:20 ベーシックエアロ 山本 明子
- HF24 BOX
- 17:00～17:45 パワーアップヨガ45 Akiyo
- 18:00～18:45 ZUMBA® SHIZUE

第２スタジオ
- 10:40～11:40 SALSATION® MiHO

●参加する際は予約表に名前を記入して頂きます。
●定員数を減らしての実施の為、２本続けてのご予約は不可となります。

【 定 員 数 】
第１スタジオ　＝　２０～３５名
第２スタジオ　＝　１８～２０名

☆・・・時間・内容・担当のいずれかに変更があります。
◎・・・有料レッスンとなります。※エンジョイフラのレッスンはレッスン時に回数券(有料)の提出が必要となります。
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にてご確認いただけます。〗

映像プログラムスケジュール