

【2024年5~6月】 Spa & Sports EMINOWA 西武フィットネスクラブ所沢 スタジオプログラム

2024/4/16

月曜日		火曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日			
スタジオA	スタジオB	カルチャースタジオ	スタジオA	スタジオB	カルチャースタジオ	スタジオA	スタジオB	カルチャースタジオ	スタジオA	スタジオB	カルチャースタジオ	スタジオA	スタジオB	カルチャースタジオ	スタジオA	スタジオB	カルチャースタジオ
	10:10 10:55 ZUMBA 45 川上美佳	10:00 10:45 リラックス・ヨガ 45 福澤久美子	10:05 10:50 FIGURE 8 45 HITOMI	10:00 10:45 ピラティス 45 NORIKO	10:00 11:00 おやこ 体操 スクール	10:15 10:45 バランスボール30 我妻栄子	10:00 10:45 ZUMBA 45 Mieko	10:00 11:00 地域健康講座 60 フロントで申込み	10:00 10:45 リラックス・ヨガ 45 Haruka	10:20 10:50 エアロ初級30 田中寛子	10:00 11:00 おやこ 体操 スクール	10:10 10:55 ラテンダンスムーブメント 45 AKIKO	10:00 10:45 リラックス・ヨガ 45 Momo	10:00 10:50 ジュニア 体育スクール	10:00 10:45 フラダンス 45 太田ゆか	10:10 10:40 エアロ初級30 松永良恵	10:00 10:50 ジュニア 体育スクール
10:55 11:25 バレエ30 中込美加恵	11:30 12:00 ラテンエアロ30 飯盛千佳子		11:15 12:00 リラックス・ヨガ 45 MAIKO	11:20 11:50 ステップ初級30 有坂さおり		偶数週で 実施します	11:15 11:45 エアロ初級30 有坂さおり	奇数週で 実施します	11:15 12:00 バレエ 45 NAMI	11:25 12:10 エアロ中級 45 田中寛子		11:20 11:50 バランスボール30 我妻栄子	11:15 11:45 ZUMBA 30 AKIKO	11:00 12:00 ジュニア 体育 スクール	11:10 11:55 骨盤エクササイズ 45 松永良恵	11:20 12:10 音楽シェイブボクシング 50 稗田陽子	11:00 12:00 ジュニア 体育 スクール
11:40 12:40 バレエ 60 中込美加恵	12:30 13:15 ベリーダンス 45 飯盛千佳子			12:15 13:15 FUNエアロ 中級60 有坂さおり			12:15 13:00 FUNステップ/エアロ 初級45 有坂さおり	奇数週 ステップ45 偶数週 エアロ45	12:30 13:15 アクティブ・ヨガ 45 Michiko	12:40 13:10 音楽シェイブボクシング30 稗田陽子		12:15 13:00 ピラティス 45 NAOKO	12:25 13:10 LES MILLS BODYCOMBAT 45 原田大輔			12:40 13:25 ZUMBA 45 AKIKO	13:00 13:50 ジュニア 体育スクール
13:05 13:35 CORE 30 水本雄太	13:45 14:15 ステップ初級30 渡辺敦子		13:30 14:15 フラダンス 45 KAZUMI	13:40 14:10 LES MILLS BODYCOMBAT 30 JUN			13:30 14:15 LES MILLS BODYPUMP 45 原田大輔		13:35 14:35 アンチエイジングヨガ 60 Michiko	13:40 14:25 tone 45 針本樹	13:30 14:30 フラダンス 60 篠塚雅美		13:40 14:40 LES MILLS BODYBALANCE 60 我妻栄子	14:00 15:00 ジュニア 体育 スクール	14:15 14:45 MEGADANCE 60 駒屋美香	14:15 14:45 GRIT 水本雄太	14:00 15:00 ジュニア 体育 スクール
13:55 14:40 LES MILLS BODYCOMBAT 45 水本雄太	14:45 15:30 ピラティス 45 NAOKO		14:45 15:45 バランスボール 60 我妻栄子	14:35 15:20 LES MILLS DANCE 45 川島麻里奈			14:45 15:45 LES MILLS BODYBALANCE 60 我妻栄子		15:00 15:30 ベリーダンス30 飯盛千佳子	14:50 15:20 CORE 30 針本樹	5/10.17.24 6/7.14.21 の予定		15:10 15:55 リラックス・ヨガ 45 Haruka	15:30 16:20 ジュニア 空手 スクール	15:10 15:55 LES MILLS DANCE 45 駒屋美香	15:15 16:00 週代わりLM 45	15:30 16:20 ジュニア 空手 スクール
15:00 15:45 太極拳 45 長谷川恵津子	16:00 17:00 太極拳中級 60 長谷川恵津子	16:00 17:00 ライオンズ アカデミー		16:00 16:30 卓球 (予約制)	16:30 17:30 ジュニア 体育 スクール		17:00 17:30 卓球 (予約制)		17:10 18:10 ライオンズ アカデミー	17:00 17:30 卓球 (予約制)	ジュニア 体育 スクール		16:25 17:25 LES MILLS BODYPUMP 60 原田大輔	16:30 17:30 ジュニア 空手 スクール	16:45 17:30 LES MILLS BODYCOMBAT 45 水本雄太	16:30 17:30 週代わりLM 60 駒屋美香	16:30 17:30 ジュニア 空手 スクール
	17:10 18:10 ライオンズ アカデミー			17:00 17:30 卓球 (予約制)			17:10 18:10 ライオンズ アカデミー		18:20 19:35 ライオンズ アカデミー	17:15 18:00 骨盤エクササイズ 45 サイタ			18:00 19:00 空手 60 スクール	18:00 18:30 CORE 30 水本雄太	18:00 18:45 リラックス・ヨガ 45 田中寛子	18:00 19:00 空手 60 スクール	
19:00 19:50 音楽シェイブボクシング 50 稗田陽子	19:15 19:45 GRIT 水本雄太			19:00 20:00 LES MILLS BODYBALANCE 60 我妻栄子			19:00 19:30 CORE 30 若木健志		19:15 20:00 ヒップホップ 45 SUKE	19:20 20:20 LES MILLS BODYCOMBAT 60 原田大輔							
	20:15 21:15 LES MILLS BODYPUMP 60 原田大輔		20:15 21:00 ヒップホップ 45 SUKE	20:30 21:30 LES MILLS BODYATTACK 60 駒屋美香			20:00 20:45 LES MILLS BODYPUMP 45 若木健志		21:15 21:45 GRIT 水本雄太								
21:00 21:45 リラックス・ヨガ 45 サイタ										20:50 21:35 LES MILLS DANCE 45 駒屋美香							

平日 9:30~23:00
土曜 9:30~21:00
日・祝 9:30~20:00
※毎週水曜日は休館日です。
☎ 04-2990-7777

WEBサイトにて、レッスン開始時間10分前まで受け付けております。
予約のキャンセルは、WEBサイトにてレッスン開始時間30分前までに行ってください。
■は有料プログラムになります。

- プログラム 及び、レッスン担当者は、変更になる場合があります。
- ツール (ステップ台、マット、各種ボールなど) を使用するもの 及び、レスミルスプログラムは、安全確保と健康上の為、プログラム開始からの途中参加はできません。

※ホットスタジオは、別途月会費が必要になります。都度利用の場合は、別途1,650円(税込)が必要となります。(女性限定です)