

【2024年10~12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

2024/9/17

9:30	月曜日			火曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日			9:30	
	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		
									奇数週で実施します											
10:00		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	ピラティス 45 NORIKO	10:00 11:00 おやこ体操 スクール	変更	10:10 10:55 太極拳 45 西山和宏	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	
11:00	10:55 11:25 バレエ30 中込美加恵													NEW						
12:00	11:40 12:40 バレエ 60 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 12:05 FUNエアロ初級45 有坂さおり			11:25 12:10 フラダンス 45 KAZUMI	11:15 11:45 エアロ初級30 有坂さおり	11:25 11:55 はじめてカンフー 西山和宏	11:15 12:00 バレエ 45 NAMI	11:25 12:10 エアロ中級 45 田中寛子		NEW	11:20 11:50 ポールコンディショニング 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 音楽シェイフボクシング 50 橋勇二	11:00 12:00 ジュニア 体育スクール
13:00	13:05 13:35 CORE 30 水本雄太	12:30 13:15 ベリーダンス 45 飯盛千佳子		12:30 13:00 音楽シェイフボクシング30 梶田陽子	12:30 13:30 FUNエアロ中級60 有坂さおり			13:00 14:00 ベーシックヨガ 60 MAIKO	12:15 13:00 FUNステップ初級45 有坂さおり	12:15 13:15 カンフー 60 西山和宏	12:30 13:15 アクティブ・ヨガ 45 Michiko	12:40 13:10 BODYPUMP 30 是佐陽太	12:15 13:00 ピラティス 45 NAOKO	変更	12:25 13:10 LES MILLS BODYPUMP 45 原田大輔	13:00 13:50 ジュニア 体育スクール	13:00 14:00 MEGADANCE 60 駒屋美香	12:40 13:25 ZUMBA 45 AKIKO	13:00 13:50 ジュニア 体育スクール	
14:00	13:55 14:40 BODYCOMBAT 45 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				13:30 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 DANCE 45 本多麻衣子	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		14:30 15:30 LES MILLS BODYCOMBAT 60 駒屋美香	14:00 15:00 ジュニア 体育スクール	
15:00	15:00 15:45 太極拳 45 長谷川恵津子	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		14:30 15:15 ファイティング 45 飯盛千佳子	15:00 15:30 ベリーダンス30 飯盛千佳子	14:55 15:25 LES MILLS BODYBALANCE 30 本多麻衣子	15:15 16:00 LES MILLS BODYCOMBAT 45 原田大輔	10/4.11.18 11/1.8.22 12/6.13.20 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 ピラティス 45 YURI	15:30 16:20 ジュニア 空手スクール	15:00 15:00 LES MILLS BODYCOMBAT 60 駒屋美香	
16:00		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			16:00 17:00 ライオンズアカデミー	16:00 17:00 卓球 (予約制)		16:00 16:30 卓球 (予約制)	15:30 16:20 ジュニア 空手スクール	16:25 17:25 LES MILLS BODYATTACK 60 駒屋美香	16:30 17:30 ジュニア 空手スクール	16:40 17:25 DANCE 45 駒屋美香	17:00 17:30 CORE 30 水本雄太	16:00 16:30 LES MILLS BODYPUMP 30 是佐陽太	15:30 16:20 ジュニア 空手スクール	
17:00		17:10 18:10 ライオンズアカデミー	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			17:10 18:10 ライオンズアカデミー	17:10 18:10 卓球 (予約制)		17:00 17:30 ジュニア 体育スクール	17:15 18:00 骨盤エクササイズ 45 サイタ		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	17:55 18:40 リラックス・ヨガ 45 田中寛子	17:00 17:30 CORE 30 水本雄太	16:30 17:30 ジュニア 空手スクール	
18:00																				
19:00	19:00 19:50 音楽シェイフボクシング 50 梶田陽子	19:15 19:45 GRIT 水本雄太		19:00 20:00 LES MILLS BODYBALANCE 60 我妻栄子	19:30 20:15 ZUMBA 45 Kai			19:00 19:30 CORE 30 若木健志	19:00 19:30 CORE 30 若木健志	19:00 19:30 ライオンズアカデミー	19:15 20:00 太極拳 45 西山和宏	19:10 20:10 LES MILLS BODYCOMBAT 60 原田大輔								
20:00		20:15 21:15 LES MILLS BODYPUMP 60 原田大輔			20:45 21:30 DANCE 45 Kai			19:50 20:35 LES MILLS BODYCOMBAT 45 水本雄太	20:00 20:45 LES MILLS BODYPUMP 45 若木健志	19:45 21:00 ライオンズアカデミー	20:20 21:20 護身術 60 西山和宏	20:40 21:40 LES MILLS BODYATTACK 60 駒屋美香								
21:00	21:00 21:45 リラックス・ヨガ 45 サイタ							21:15 21:45 GRIT 水本雄太												
22:00																				
23:00																				

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)

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