

# 【2025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

2025/4/21

	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	ホットスタジオ	スタジオA	スタジオB	ホットスタジオ	スタジオA	スタジオB	ホットスタジオ	スタジオA	スタジオB	ホットスタジオ	スタジオA	スタジオB	ホットスタジオ	スタジオA	スタジオB	ホットスタジオ		
9:30	貸スタジオ (有料)	リラックス・ヨガ 45 福澤久美子		ピラティス 45 NORIKO			10:10 10:55 太極拳 45 西山和宏			10:15 10:45 エアロ初級30 田中寛子			10:05 10:50 ラテンダンスムーブメント 45 AKIKO			10:00 10:45 フラダンス 45 太田ゆか				
10:00				10:20 11:05 FUNエアロ初級45 有坂さおり		10:00 11:00 リラクゼーションヨガ 60 福澤久美子		10:00 10:45 ZUMBA 45 MIEKO		10:30 11:30 リセットヨガ 60			10:00 10:45 リラクゼーションヨガ 45 Momo		10:00 10:45 肩甲骨調整ヨガ 60 ayako	10:00 10:45 エアロ初級30 松永良恵	10:10 10:40 パワーフローヨガ 60 Luna			
11:00	パレエ30 中込美加恵			11:15 12:00 リラクゼーションヨガ 45 MAIKO			11:15 11:45 はじめてカンフー 西山和宏		11:15 11:45 エアロ初級30 有坂さおり		11:30 12:30 パレエ 45 NAMI		11:15 11:45 ポールコンディショニング 我妻栄子		11:15 11:45 ZUMBA 30 AKIKO	11:10 11:55 骨盤エクササイズ 45 松永良恵	11:20 12:10 音楽シェイプボクシング 50 橋本二	11:30 12:30 リセットヨガ 60 Luna		
12:00	パレエ 60 中込美加恵			11:30 12:30 リラクゼーションヨガ 45 MAIKO		11:30 12:30 FUNエアロ中級60 有坂さおり				12:00 13:00 骨盤矯正ヨガ 60 MAIKO			11:30 12:30 肩甲骨調整ヨガ 60 Haruka			11:30 12:30 リラクゼーションヨガ 60 ayako				
13:00				12:30 13:00 音楽シェイプボクシング30 穂田陽子		12:30 13:30 パワーヨガ 60 MAIKO		12:05 13:05 カンフー 60 西山和宏		12:15 13:00 FUNステップ初級45 有坂さおり		12:30 13:15 リラクゼーションヨガ 45 奥富 美幸		13:00 13:30 ラテンエアロ30 飯盛千佳子		12:15 13:00 ピラティス 45 NAOKO			12:40 13:25 ZUMBA 45 AKIKO	
14:00	パリーダンス 60 飯盛千佳子			13:30 14:15 ZUMBA 45 川上美佳			13:30 14:30 パーシャルヨガ 60 MAIKO		13:30 14:15 フラダンス 45 太田ゆか		13:45 14:15 パーシャルレッスン		14:00 14:30 CORE 30 山本拓徳		13:20 14:40 貸スタジオ (有料) 30分 3300円(税込)			13:00 14:00 MEGADANCE 60 駒屋美香	13:30 14:30 肩甲骨調整ヨガ 60 阿部	
15:00	太極拳 45 長谷川恵津子			14:35 15:20 LESMILLS DANCE 45 川島麻里奈		14:30 16:30 岩盤浴 (女性)		15:00 15:30 パリーダンス30 飯盛千佳子		14:45 15:45 LESMILLS BODYBALANCE 60 我妻栄子			15:00 15:45 LESMILLS BODYBALANCE 45 本多麻衣子		14:30 15:00 パーシャルレッスン	14:30 15:30 LESMILLS BODYBALANCE 60 我妻栄子	15:00 16:00 リラクゼーションヨガ 60 misa	15:10 15:55 アクティブ・ヨガ 45 Haruka	15:00 16:00 骨盤矯正ヨガ 60 阿部	
16:00	貸スタジオ (有料) 30分 3300円(税込)			16:15 18:30 貸スタジオ (有料) 30分 3300円(税込)		16:00 17:30 卓球(有料) 1台45分 2200円(税込)		16:05 19:30 貸スタジオ (有料) 30分 3300円(税込)		16:05 18:40 貸スタジオ (有料) 30分 3300円(税込)			16:05 18:45 貸スタジオ (有料) 30分 3300円(税込)		16:00 17:30 卓球(有料) 1台45分 2200円(税込)	16:00 17:00 LESMILLS BODYCOMBAT 60 駒屋美香	16:30 17:30 リセットヨガ 60 Haruka	16:40 17:25 LESMILLS DANCE 45 駒屋美香	17:00 18:00 LESMILLS BODYCOMBAT 60 水本雄太	16:30 17:30 ピラティス 60 YURI
17:00				17:00 18:30 貸スタジオ (有料) 30分 3300円(税込)		17:00 18:30 岩盤浴 (男性)										17:35 20:00 貸スタジオ (有料) 30分 3300円(税込)	17:30 18:30 LESMILLS BODYPUMP 60 山本拓徳		17:00 18:00 LESMILLS BODYCOMBAT 60 水本雄太	
18:00				17:30 19:00 貸スタジオ (有料) 30分 3300円(税込)		17:30 19:00 岩盤浴 (女性)										18:00 20:00 貸スタジオ (有料) 30分 3300円(税込)	18:00 20:00 岩盤浴 (女性)		17:55 18:40 リラクゼーションヨガ 45 田中寛子	
19:00	音楽シェイプボクシング 50 穂田陽子			19:00 20:00 LESMILLS BODYBALANCE 60 我妻栄子				19:10 19:40 LESMILLS BODYCOMBAT 30 水本雄太		19:15 20:00 太極拳 45 西山和宏			19:30 20:00 貸スタジオ (有料) 30分 3300円(税込)	19:00 20:00 レズミルスプログラム 60 駒屋美香						
20:00				19:30 20:30 ポチコンディショニング 60 nonko				20:00 20:45 リラクゼーションヨガ 45 misa		20:00 20:45 LESMILLS BODYPUMP 45 KOUTARO			19:50 20:20 MEGADANCE 30 駒屋美香							
21:00				20:30 21:15 ピラティス 45 YURI				21:15 21:45 GRIT 水本雄太		21:15 22:00 LESMILLS BODYSTEP 45 KOUTARO			20:40 21:40 LESMILLS BODYATTACK 60 駒屋美香							
22:00				21:00 21:45 パーシャルレッスン				21:30 22:00 パーシャルレッスン												
23:00																				

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。(レッスン前後1時間の館内利用可能)  
※レッスン開始時間が10:30以前の場合は、9:30からの利用時間となります。

- 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)