

【2025年7~9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

2025/6/20

	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	9:45 10:25 貸スタジオ (有料)			10:00 10:45 ピラティス 45 NORIKO	10:20 11:05 FUNエアロ 初級45 有坂さおり		10:10 10:55 太極拳 45 西山和宏	10:00 10:45 ZUMBA 45 Mieko		10:15 10:45 エアロ初級30 田中寛子	10:00 10:45 リラックス・ヨガ 45 Haruka	10:00 11:00 骨盤矯正ヨガ 60 megu	10:05 10:50 ラテンダンス・フット 45 AKIKO	10:00 10:45 リラックス・ヨガ 45 Momo	10:00 11:00 肩甲骨調整ヨガ 60 ayako	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 11:00 パワーフロー・ヨガ 60 Luna	9:30	
10:00		10:00 10:45 リラックス・ヨガ 45 福澤久美子				10:00 11:00 リラックス・ヨガ 45 福澤久美子			10:30 11:30 リセットヨガ 60 MAIKO										10:00	
11:00	10:55 11:25 バレエ30 中込美加恵			11:15 12:00 リラックス・ヨガ 45 MAIKO	11:30 12:30 FUNエアロ 中級60 有坂さおり		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		11:15 12:00 バレエ 45 NAMI	11:15 12:00 エアロ中級 45 田中寛子	11:30 12:30 肩甲骨調整ヨガ 60 Haruka	11:15 11:45 ボールコンディショニング 30 我妻栄子	11:15 11:45 ZUMBA AKIKO	11:30 12:30 骨盤エクササイズ 45 松永良恵	11:10 11:55 骨盤エクササイズ 45 松永良恵	11:20 12:10 16周シェイプアップ 50 嶋勇二	11:30 12:30 リセットヨガ 60 Luna	11:00	
12:00	11:40 12:40 バレエ 60 中込美加恵	11:30 12:15 ZUMBA 45 Kaji	11:30 12:30 リセットヨガ 60 福澤久美子		12:30 13:00 有坂さおり		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	12:00 13:00 骨盤矯正ヨガ 60 MAIKO	12:30 13:15 リラックス・ヨガ 45 奥富美幸	12:55 13:25 ラテンエアロ30 飯盛千佳子		12:15 13:00 ピラティス 45 NAOKO	12:15 13:15 NEW BODYCOMBAT 60 原田大輔	12:30 14:00 骨盤調整ヨガ 60 ayako		12:40 13:25 ZUMBA 45 AKIKO	12:00		
13:00	13:10 14:10 ベリーダンス 60 飯盛千佳子	13:45 14:15 ステップ初級30 渡辺敦子	13:00 14:00 骨盤矯正ヨガ 60 福澤久美子	13:30 14:15 ZUMBA 45 川上美佳												13:00 14:00 大人スクール メガダンス60 駒屋美香	13:30 14:30 ZUMBA 45 AKIKO	13:30 14:30 肩甲骨調整ヨガ 60 阿部	13:00	
14:00				14:45 15:30 ピラティス 45 NAOKO	15:00 17:00 岩盤浴 (男性) フロントにて申し込み 受付しております。	14:35 15:20 DANCE 45 川島麻里奈	14:30 14:30 ベーシックヨガ 60 MAIKO	14:45 15:45 フラダンス 45 太田ゆか	14:45 15:45 バーチャルレッスン	14:45 15:45 フラダンス 45 KAZUMI	15:00 15:45 BODYBALANCE 45 本多麻衣子	15:10 15:55 アクティブ・ヨガ 45 Haruka	15:10 15:55 アクティブ・ヨガ 45 Haruka	15:00 16:00 リラックス・ヨガ 60 misa	15:10 15:55 ピラティス 45 YURI	15:00 16:00 骨盤矯正ヨガ 60 阿部	15:00 16:00 骨盤矯正ヨガ 60 阿部	14:00		
15:00	15:00 15:45 太極拳 45 長谷川恵津子		15:00 17:00 岩盤浴 (男性) フロントにて申し込み 受付しております。	16:15 17:15 大人スクール ストリートダンス 水本雄太	16:05 17:30 太極拳中級 60 長谷川恵津子	16:15 17:15 大人スクール ストリートダンス 水本雄太	15:00 15:30 ベリーダンス30 飯盛千佳子	15:00 15:45 フラダンス 45 KAZUMI	14:45 15:45 バーチャルレッスン	15:00 15:45 フラダンス 45 山本麻衣子	15:00 15:45 BODYBALANCE 45 本多麻衣子	15:10 15:55 アクティブ・ヨガ 45 Haruka	15:10 15:55 アクティブ・ヨガ 45 Haruka	15:00 16:00 リラックス・ヨガ 60 misa	15:10 15:55 ピラティス 45 YURI	15:00 16:00 骨盤矯正ヨガ 60 阿部	15:00 16:00 骨盤矯正ヨガ 60 阿部	15:00		
16:00	16:05 18:30 貸スタジオ (有料) 30分 3300円(税込)	16:05 17:00 太極拳中級 60 長谷川恵津子	16:05 17:30 岩盤浴 (女性) フロントにて申し込み 受付しております。	16:15 17:15 大人スクール ストリートダンス 水本雄太	16:05 17:30 太極拳中級 60 長谷川恵津子	16:15 17:15 大人スクール ストリートダンス 水本雄太	15:00 15:30 ベリーダンス30 飯盛千佳子	15:00 15:45 フラダンス 45 KAZUMI	14:45 15:45 バーチャルレッスン	15:00 15:45 フラダンス 45 山本麻衣子	15:00 15:45 BODYBALANCE 45 本多麻衣子	15:10 15:55 アクティブ・ヨガ 45 Haruka	15:10 15:55 アクティブ・ヨガ 45 Haruka	15:00 16:00 リラックス・ヨガ 60 misa	15:10 15:55 ピラティス 45 YURI	15:00 16:00 骨盤矯正ヨガ 60 阿部	15:00 16:00 骨盤矯正ヨガ 60 阿部	16:00		
17:00		17:30 19:00 岩盤浴 (女性) フロントにて申し込み 受付しております。	17:30 18:30 貸スタジオ (有料)30分 3300円(税込)	17:30 18:30 貸スタジオ (有料)30分 3300円(税込)	17:30 19:00 岩盤浴 (女性) フロントにて申し込み 受付しております。	17:30 18:30 貸スタジオ (有料)30分 3300円(税込)	17:00 18:30 岩盤浴 (男性) フロントにて申し込み 受付しております。	17:00 18:30 岩盤浴 (男性) フロントにて申し込み 受付しております。	17:00 17:45 バーチャルレッスン	17:00 17:45 バーチャルレッスン	17:00 17:45 バーチャルレッスン	17:30 18:15 バーチャルレッスン	17:30 20:00 貸スタジオ (有料) 30分 3300円(税込)	17:30 18:30 BODYPUMP 60 山本拓億	17:30 18:30 リラックス・ヨガ 45 田中寛子	17:00 18:00 BODYCOMBAT 60 水本雄太	17:00 18:00 ピラティス 60 YURI	17:00		
18:00	19:00 19:50 50 榎田陽子	19:10 19:55 ZUMBA 45 大木裕子	19:30 20:30 60 nonko	19:30 20:30 60 mya	19:30 20:30 岩盤浴 (女性) フロントにて申し込み 受付しております。	19:30 20:30 岩盤浴 (女性) フロントにて申し込み 受付しております。	19:00 20:00 ピラティス 60 YURI	19:10 19:40 BODYCOMBAT 30 水本雄太	18:30 19:30 骨盤矯正ヨガ 60 misa	19:15 20:00 太極拳 45 西山和宏	19:20 20:20 BODYPUMP 60 原田大輔	19:30 20:00 バーチャルレッスン	19:00 20:00 大人スクール ボディアタック60 駒屋美香	19:00 20:00 大人スクール ボディアタック60 駒屋美香	19:00 20:00 大人スクール ボディアタック60 駒屋美香	19:00 20:00 大人スクール ボディアタック60 駒屋美香	19:00 20:00 大人スクール ボディアタック60 駒屋美香	18:00		
19:00		19:30 20:30 60 nonko	19:30 20:30 60 nonko	19:30 20:30 60 mya	19:30 20:30 岩盤浴 (女性) フロントにて申し込み 受付しております。	19:30 20:30 岩盤浴 (女性) フロントにて申し込み 受付しております。	19:00 20:00 ピラティス 60 YURI	19:10 19:40 BODYCOMBAT 30 水本雄太	18:30 19:30 骨盤矯正ヨガ 60 misa	19:15 20:00 太極拳 45 西山和宏	19:20 20:20 BODYPUMP 60 原田大輔	19:30 20:00 バーチャルレッスン	19:00 20:00 大人スクール ボディアタック60 駒屋美香	19:00 20:00 大人スクール ボディアタック60 駒屋美香	19:00 20:00 大人スクール ボディアタック60 駒屋美香	19:00 20:00 大人スクール ボディアタック60 駒屋美香	19:00 20:00 大人スクール ボディアタック60 駒屋美香	19:00		
20:00		20:30 21:30 BODYCOMBAT 60 原田大輔	21:00 21:45 バーチャルレッスン	20:30 21:15 ピラティス 45 YURI	20:30 21:15 ピラティス 45 YURI	20:30 21:15 ピラティス 45 YURI	20:30 21:15 ピラティス 45 YURI	20:00 20:45 リラックス・ヨガ 45 misa	20:00 20:45 リラックス・ヨガ 45 misa	20:20 21:20 護身術 60 西山和宏	20:40 21:40 BODYCOMBAT 60 駒屋美香	20:30 21:30 リラックス・ヨガ 60 HIROE						20:00		
21:00	21:00 21:45 ボディコンディショニング 45 nonko			21:00 21:45 バーチャルレッスン	21:00 21:45 バーチャルレッスン	21:00 21:45 バーチャルレッスン	21:00 21:45 バーチャルレッスン	21:15 21:45 GRIT 水本雄太	21:15 22:00 BODYSTEP 45 KOUTARO	21:15 22:00 BODYSTEP 45 KOUTARO	21:15 22:00 BODYSTEP 45 KOUTARO								21:00	
22:00																				22:00
23:00																				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。(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」「大人スクール」は別途月会費が必要になります。詳細はフロント又はスタッフまでお問い合わせください。

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、レスミルズプログラムは、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」「大人スクール」は別途月会費が必要になります。詳細はフロント又はスタッフまでお問い合わせください。