

【2025年8/18(月)～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

2025/7/26

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 リラックス・ヨガ 45 福澤久美子		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	10:00 11:00 リラクゼーションヨガ 60 福澤久美子	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 ラテンダンスムーブメント 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	
10:55 11:25 バレエ30 中込美加恵	NEW 11:15 12:15 有料クラス 定員数24名					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	10:30 11:30 リセットヨガ 60 MAIKO					11:15 11:45 ポールコンディショニング 30 我妻栄子			11:10 11:55 骨盤エクササイズ 45 松永良恵		
11:40 12:40 バレエ 60 中込美加恵	11:30 12:30 ZUMBA 60 Kaji	11:30 12:30 リセットヨガ 60 福澤久美子	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 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			11:30 12:30 リラクゼーションヨガ 60 ayako		11:20 12:10 音楽シェイプボクシング 50 塙勇二	11:30 12:30 リセットヨガ 60 Luna	
	12:35 13:20 DANCE 45 Kai		12:30 13:00 音楽シェイプボクシング30 梶田陽子		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	12:00 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 LES MILLS BODYCOMBAT 60 原田大輔			12:40 13:25 ZUMBA 45 AKIKO		
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	13:20 14:05 LES MILLS BODYPUMP 45 山本拓億		13:30 14:30 ベーシックヨガ 60 MAIKO	13:30 14:15 フラダンス 45 太田ゆか	13:45 14:15 バーチャルレッスン	13:50 14:35 ファイティング 45 飯盛千佳子	14:00 14:30 CORE 30 山本拓億	13:15 14:00 バーチャルレッスン	13:45 14:45 大人スクール ボディコンバット60		13:00 14:00 バーチャルレッスン	13:00 14:00 大人スクール メガダンス60 駒屋美香		13:30 14:30 肩甲骨調整ヨガ 60 阿部	
	14:45 15:30 ピラティス 45 NAOKO		14:45 15:45 DANCE 45 川島麻里奈	14:35 15:20 DANCE 45 川島麻里奈	14:30 16:30 岩盤浴 (女性) フロントにて申し込み 受付しております。	15:00 15:30 ベリーダンス30 飯盛千佳子	14:45 15:45 LES MILLS BODYBALANCE 60 我妻栄子	14:45 15:45 バーチャルレッスン	15:00 15:45 フラダンス 45 KAZUMI	15:00 15:45 LES MILLS BODYBALANCE 45 本多麻衣子	15:45 16:45 奇数週 ST 偶数週 FX	15:10 15:55 アクティブ・ヨガ 45 Haruka	16:00 17:00 我妻栄子	15:00 16:00 リラクゼーションヨガ 60 misa	15:10 15:55 ピラティス 45 YURI	16:00 16:30 LES MILLS BODYCOMBAT 60 駒屋美香	15:00 16:00 骨盤矯正ヨガ 60 阿部	
16:05 18:30 貸スタジオ (有料)	16:00 17:00 太極拳中級 60 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。	16:05 18:30 貸スタジオ (有料)	16:00 17:30 卓球(有料)	16:05 18:40 貸スタジオ (有料)	16:05 18:40 貸スタジオ (有料)	16:05 18:40 貸スタジオ (有料)	16:15 16:45 バーチャルレッスン	16:05 18:45 貸スタジオ (有料)	16:00 17:30 卓球(有料)	16:30 17:15 リラックス・ヨガ 45 misa	16:00 17:00 LES MILLS BODYATTACK 60 駒屋美香	16:30 17:30 リセットヨガ 60 Haruka	16:45 17:30 LES MILLS DANCE 45 駒屋美香	16:45 17:30 LES MILLS DANCE 45 駒屋美香	17:00 17:30 CORE 30 山本拓億	16:30 17:30 ピラティス 60 YURI	
30分 3300円(税込)	奇数週 32式剣 偶数週 太極扇	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。	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。	30分 3300円(税込)	30分 3300円(税込)	30分 3300円(税込)	17:00 17:45 バーチャルレッスン	30分 3300円(税込)	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 18:30 LES MILLS BODYPUMP 60 スタッフ	18:00 20:00 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 19:50 音楽シェイプボクシング 50 梶田陽子	19:10 19:55 ZUMBA 45 大木裕子	19:30 20:30 ボディコンディショニング 60 nonko	19:00 20:00 LES MILLS BODYBALANCE 60 我妻栄子	19:20 19:50 MEGADANCE 30 駒屋美香	19:00 20:00 ピラティス 60 YURI		19:10 19:40 音楽シェイプボクシング30 塙勇二		19:15 20:00 太極拳 45 西山和宏	19:20 20:20 LES MILLS BODYPUMP 60 原田大輔	19:30 20:00 バーチャルレッスン	19:15 19:45 大人スクール 土曜クラス						
	20:30 21:30 LES MILLS 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	20:20 21:05 LES MILLS BODYATTACK 45 駒屋美香	20:30 21:15 バーチャルレッスン	20:00 20:45 リラックス・ヨガ 45 misa	20:00 20:45 LES MILLS BODYPUMP 45 KOUTARO	20:00 21:00 バーチャルレッスン	20:20 21:20 護身術 60 西山和宏	20:40 21:40 LES MILLS BODYCOMBAT 60 駒屋美香	20:30 21:30 リラクゼーションヨガ 60 HIROE							
21:00 21:45 ボディコンディショニング 45 nonko				21:25 21:55 大人スクール 火曜クラス		21:15 21:45 GRIT 45 鯨井祐則	21:15 22:00 LES MILLS BODYSTEP 45 KOUTARO	21:15 22:00 バーチャルレッスン										
				NEW														