

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

2025/9/18

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	9:45 10:45 貸スタジオ (有料)30分 3300円(税込)	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	11:15 12:15 ZUMBA 60 Kaji		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	変更	11:15 11:45 ボールコンディショニング 我妻栄子	変更 11:15 11:45 LES MILLS BODYPUMP 30 原田大輔		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 塙勇二	
11:40 12:40 バレエ 60 中込美加恵	12:35 13:20 DANCE 45 Kaii	11:30 12:30 リセットヨガ 60 福澤久美子	12:30 13:00 音楽シェイプボクシング30 稗田陽子		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	13:15 14:00 バーチャルレッスン	12:15 13:00 ピラティス 45 NAOKO	12:15 13:15 LES MILLS BODYCOMBAT 60 原田大輔	11:30 12:30 肩甲骨調整ヨガ 60 Michiko			11:30 12:30 リセットヨガ 60 Luna
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	14:30 15:00 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 原田大輔	13:00 14:00 大人スクール メガダンス60 駒屋美香	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		
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	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。	14:45 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	14:30 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 バーチャルレッスン	15:10 15:55 アクティブ・ヨガ 45 Haruka	15:00 16:00 リラクゼーションヨガ 60 misa	15:00 16:00 骨盤矯正ヨガ 60 阿部	15:10 15:55 ピラティス 45 YURI	16:00 16:30 GRIT STRENGTH 30 鯨井祐則	15:00 16:00 骨盤矯正ヨガ 60 阿部
16:05 18:30 貸スタジオ (有料) 30分 3300円(税込)	16:00 17:00 太極拳中級 60 長谷川恵津子	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。	16:05 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)	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。	16:05 18:40 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)	16:15 16:45 バーチャルレッスン	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)	17:30 18:15 バーチャルレッスン	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 サイタ	16:45 17:30 LES MILLS DANCE 45 駒屋美香	17:00 17:30 LES MILLS CORE 30 山本拓億	16:30 17:30 ピラティス 60 YURI
19:00 19:50 音楽シェイプボクシング 50 稗田陽子	19:10 19:55 ZUMBA 45 太木裕子	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	20:00 20:45 リラックス・ヨガ 45 misa	20:00 21:00 バーチャルレッスン	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	18:00 19:00 大人スクール 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。	17:55 18:40 リラックス・ヨガ 45 田中寛子	18:00 19:00 岩盤浴 (男性) フロントにて申し込み 受付しております。	
21:00 21:45 ボディコンディショニング 45 nonko	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	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					
22:00												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。					
23:00																	