

【2025年4～6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

2025/4/17

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						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 12:00 バレエ 45 NAMI	11:15 12:00 エアロ中級 45 田中寛子		11:15 11:45 ボ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 塙勇二	11:30 12:30 リセットヨガ 60 Luna
11:40 12:40 バレエ 60 中込美加恵	11:30 12:15 ZUMBA 45 Kaii	11:30 12:30 リセットヨガ 60 福澤久美子	11:30 12:30 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							11:30 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			
	12:35 13:20 DANCE 45 Kaii		12:30 13:00 音楽シェイプボクシング30 樺田陽子	12:30 13:00 有坂さおり	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 骨盤矯正正ヨガ 60 MAIKO	13:00 13:30 ラテンエアロ30 飯盛千佳子	12:25 13:10 LES MILLS BODYPUMP 45 是佐陽太		12:15 13:00 ピラティス 45 NAOKO	12:15 13:15 LES MILLS BODYCOMBAT 60 駒屋美香			12:40 13:25 ZUMBA 45 AKIKO	13:30 14:00 MEGADANCE 60 駒屋美香
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 骨盤矯正正ヨガ 60 福澤久美子	13:30 14:15 ZUMBA 45 川上美佳	13:30 14:00 CORE 30 水本雄太		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	13:40 14:25 LES MILLS DANCE 45 本多麻衣子	13:15 14:00 バーチャルレッスン	13:20 14:40 貸スタジオ (有料) 30分 3300円(税込)		13:00 14:00 バーチャルレッスン			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 LES MILLS DANCE 45 川島麻里奈	14:35 15:20 岩盤浴 (女性) フロントにて申し込み 受付しております。	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	14:55 15:25 LES MILLS BODYBALANCE 30 本多麻衣子	14:30 15:00 バーチャルレッスン	15:10 15:55 アクティブ・ヨガ 45 Haruka	14:30 15:30 LES MILLS 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 ピラティス 45 YURI	15:50 16:20 LES MILLS BODYPUMP 30 是佐陽太	15:00 16:00 骨盤矯正正ヨガ 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	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 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)	16:00 17:30 岩盤浴 (男性) フロントにて申し込み 受付しております。	15:50 18:30 貸スタジオ (有料) 30分 3300円(税込)	16:05 19:30 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)	16:30 17:15 リラクゼーションヨガ 45 misa	16:00 17:00 LES MILLS BODYCOMBAT 60 駒屋美香	16:30 17:30 リセットヨガ 60 Haruka	16:40 17:25 LES MILLS DANCE 45 駒屋美香	16:40 17:40 LES MILLS BODYCOMBAT 60 水本雄太	16:30 17:30 ピラティス 60 YURI	
	17:20 18:40 貸スタジオ (有料)	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 18:15 バーチャルレッスン	17:35 20:00 貸スタジオ (有料) 30分 3300円(税込)	17:30 18:30 LES MILLS BODYPUMP 60 是佐陽太	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 18:30 CORE 30 水本雄太	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。
19:00 19:50 音楽シェイプボクシング 50 樺田陽子	19:10 19:40 CORE 水本雄太		19:00 20:00 LES MILLS BODYBALANCE 60 我妻栄子	19:20 19:50 GRIT 水本雄太	19:00 20:00 ピラティス 60 YURI	19:10 19:40 LES MILLS BODYCOMBAT 30 水本雄太		20:00 20:45 リラックス・ヨガ 45 misa	19:15 20:00 太極拳 45 西山和宏	19:50 20:20 駒屋美香	19:30 20:00 バーチャルレッスン	19:00 20:00 レスミルズプログラム 60 駒屋美香					
	20:10 20:55 ZUMBA 45 大木裕子	60 nonko	20:30 21:15 ピラティス 45 YURI	20:20 21:20 LES MILLS BODYCOMBAT 60 スタッフ		20:30 21:15 バーチャルレッスン	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 BODYATTACK 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		21:00 21:45 バーチャルレッスン				21:15 21:45 GRIT 水本雄太	21:15 22:00 LES MILLS BODYSTEP 45 KOUTARO	21:15 22:00 バーチャルレッスン									