

【2019年4月～6月】 Spa & Sports EMINOWA 西武フィットネスクラブ所沢 スタジオサービスクラブルプログラム

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	土曜日	日曜日	金曜日 ※休館日
9:30 スタジオA スタジオB ホットスタジオ	9:30 スタジオA スタジオB ホットスタジオ	9:30 スタジオA スタジオB ホットスタジオ	9:30 スタジオA スタジオB ホットスタジオ	9:30 スタジオA スタジオB ホットスタジオ	9:30 スタジオA スタジオB ホットスタジオ	9:30 スタジオA スタジオB
9:40 9:55 ストレッチ	9:40 9:55 ストレッチ	9:40 9:55 ストレッチ	9:40 9:55 ストレッチ	9:40 9:55 ストレッチ	9:40 9:55 ストレッチ	9:40 9:55 ストレッチ
10:00 10:15 11:00 ZUMBA 45 川上美佳	10:00 11:00 リラックス・ヨガ 60 ハル	10:00 11:00 きれいstyleヨガ 60 福澤久美子	10:00 11:00 ピラティス 60 NORIKO	10:00 11:00 美尻bodyヨガ 60 小島匡子	10:00 11:00 ナチュラルヨガ 60 ayako	10:00 11:00 きれいstyleヨガ 60 八重樫香代
11:20 12:20 バレエ 60 優子	11:20 12:05 ラテンエアロ 45 飯盛千佳子	11:15 12:00 リラックス・ヨガ 45 永井彩野香	11:20 12:05 エアロ中級 45 渡辺敦子	11:20 12:05 リラックス・ヨガ 45 YOSHI	11:20 12:20 フラダンス 60 白石正世	11:15 12:00 骨盤エクササイズ 45 松永良恵
12:40 13:10 フレックスクワッシュ トレーナー	12:25 13:25 パリーダンス 60 飯盛千佳子	12:20 13:20 フラダンス 60 篠塚雅美	12:30 13:20 tone 45 乙部いずみ	12:20 13:05 ピラティス 45 富島 尊	12:40 13:25 ピラティス 45 NAOKO	12:20 13:05 tone 45 乙部いずみ
13:30 14:30 LES MILLS BODYBALANCE 60 服部かほる	13:45 14:30 ステップ初級 45 渡辺敦子	13:35 14:20 アクティブ・ヨガ 45 宮本裕子	13:35 14:20 ヒップホップ 45 MIKIMIKI	13:25 14:10 ハウスダンス 45 brown	13:45 14:30 アクティブ・ヨガ 45 Erika	13:25 14:25 バレエ 60 中込美加恵
15:05 16:05 太極拳 60 長谷川恵津子	14:50 15:20 UBOUND30 築達有麻	14:35 15:20 FIGURE 8 45 HITOMI	14:40 15:25 ピラティス 45 元吉清美	14:30 15:15 ファイティング 45 飯盛千佳子	14:50 15:35 エアロ中級 45 石川文基	14:40 15:25 バレトン 45 ERIKO
16:20 17:50 太極拳 中級 90 ※有料(予約制) 長谷川恵津子	16:10 卓球 (予約制)	15:40 16:25 SHBAM 45 川島麻里奈	15:40 16:10 ポールリラックス トレーナー	15:30 16:15 パリーダンス 45 飯盛千佳子	16:15 17:15 ZUMBA 60 TERA	15:40 16:25 ヒップホップ 45 ERIKO
18:50 19:50 フラダンス 60 星野美穂	18:55 19:45 図案シェイフボクシング 50 穂田陽子	18:55 19:55 LES MILLS BODYBALANCE 60 我妻栄子	19:05 19:50 エアロ初級 45 松永良恵	18:50 19:50 太極拳 60 増永法義	17:30 18:15 骨盤エクササイズ 45 サイタ	17:45 18:45 リラックス・ヨガ 60 宮本裕子
20:05 21:05 リラックス・ヨガ 60 足立かおり	20:00 21:00 LES MILLS BODYCOMBAT 60 田村真紀	20:15 20:45 エアロ初級 サイタ	20:10 20:55 骨盤エクササイズ 45 松永良恵	20:00 21:00 引き締めbodyヨガ 60 小島匡子	19:40 20:40 リラックス・ヨガ 60 ERI	17:50 18:35 UBOUND 45 HITOMI
21:20 22:05 LES MILLS BODYPUMP 45 足立かおり	21:00 21:50 ナチュラルヨガ 60 岡本ひとみ	21:05 21:50 リラックス・ヨガ 45 サイタ	21:15 22:00 tone 45 乙部いずみ	21:10 22:10 ナチュラルヨガ 60 小島匡子	21:15 22:00 LES MILLS BODYSTEP CLASSIC 45 乙部いずみ	19:00 20:15 JAZZ HIPHOP Aya

有料スクール

Spa & Sports EMINOWA
西武フィットネスクラブ 所沢
☎04-2990-7777

- プログラム及び、レッスン担当者は急遽変更になる場合がございます。予めご了承ください。
 - 祝日は、基本通常スケジュール(営業時間内のプログラム)で実施します。別途ご案内いたします。
 - GW・8月中旬・年末年始・イベント開催日はプログラム変更になる場合があります。
 - クラスの途中入場、途中退場は安全のため、固くお断りしております。
 - 🍀 はスタジオが初めての方にも安心してご参加いただけるクラスとなります。
 - 🧺 は整理券配布のプログラムとなります。混雑が予想されるプログラムが対象となります。
- ※開始時間が朝10:30以前のプログラムは正面入り口にて9:30～配布いたします。
それ以外に関しては、プログラム開始15分前にマシンジム階段で配布いたします。
- 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1,620円が必要となります。(女性限定です)