

# 【2019年7月～9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プログラム

2019/6/17

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 ストレッチ 9:40 9:55 (有料スタジオ)	9:30 スタジオA   スタジオB   ホットスタジオ ストレッチ 9:40 9:55 (有料スタジオ)	9:30 スタジオA   スタジオB   ホットスタジオ ストレッチ 9:40 9:55 (有料スタジオ)	9:30 スタジオA   スタジオB   ホットスタジオ ストレッチ 9:40 9:55 (有料スタジオ)	9:30 スタジオA   スタジオB   ホットスタジオ ストレッチ 9:40 9:55 (有料スタジオ)	9:30 スタジオA   スタジオB   ホットスタジオ ストレッチ 9:40 9:55 (有料スタジオ)	9:30 スタジオA   スタジオB ストレッチ 9:40 9:55 (有料スタジオ)
10:00 10:15 11:00 ZUMBA 45 川上美佳	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 ピラティス 60 渡辺敦子	10:00 11:00 太極拳 60 弘澤成美	10:00 11:00 ZUMBA 45 Mieko	10:00 11:00 美尻bodyヨガ 60 小島匡子
11:20 12:20 バレエ 60 優子	11:20 12:00 ラテンエアロ 45 飯盛千佳子	11:20 12:05 ステップ初級30 有坂さおり	11:20 12:05 エアロ中級 45 渡辺敦子	11:20 12:05 エアロ初級 45 有坂さおり	11:20 12:00 フラダンス 60 白石正世	11:20 12:00 バランスボール 60 我妻栄子
12:55 13:40 リラックス・ヨガ 45 服部かほる	12:55 13:40 パリーダンス 60 飯盛千佳子	12:55 13:40 フラダンス 60 篠塚雅美	12:55 13:40 tone 45 乙部いずみ	12:55 13:40 ピラティス 45 富島 尊	12:55 13:40 ピラティス 45 NAOKO	12:55 13:40 ステップ中級 45 石川文基
14:00 14:45 LES MILLS BODYBALANCE 45 服部かほる	14:00 14:45 ステップ初級 45 渡辺敦子	14:00 14:45 アクティブ・ヨガ 45 宮本裕子	14:00 14:45 UBOUND 45 HITOMI	14:00 14:45 きれいstyleヨガ 60 永井彩野香	14:00 14:45 アクティブ・ヨガ 45 宮本裕子	14:00 14:45 エアロ中級 45 石川文基
15:05 16:05 太極拳 60 長谷川恵津子	15:05 16:05 UBOUND 30 高田 昇	15:05 16:05 FIGURE 8 45 HITOMI	15:05 16:05 バランスボール 60 我妻栄子	15:05 16:05 ナチュラルヨガ 60 永井彩野香	15:05 16:05 ナチュラルヨガ 60 永井彩野香	15:05 16:05 ボディバランステック 60 小島匡子
16:20 17:50 太極拳 中級 90 ※有料(予約制) 長谷川恵津子	16:20 17:50 卓球 (予約制) 18:10	16:20 17:50 卓球 (予約制) 18:10	16:20 17:50 卓球 (予約制) 18:10	16:20 17:50 卓球 (予約制) 18:10	16:20 17:50 ZUMBA 60 TERA	16:20 17:50 美尻bodyヨガ 60 サイタ
18:50 19:50 フラダンス 60 星野美穂	18:50 19:50 フラダンス 60 岡本ひとみ	18:50 19:50 LES MILLS BODYBALANCE 60 我妻栄子	18:50 19:50 エアロ初級 45 田中寛子	18:50 19:50 太極拳 60 増永法義	18:50 19:50 太極拳 60 増永法義	18:50 19:50 リラックス・ヨガ 60 ERI
20:05 21:05 リラックス・ヨガ 60 足立かおり	20:05 21:05 LES MILLS BODYCOMBAT 60 田村真紀	20:05 21:05 エアロ初級30 サイタ	20:05 21:05 ピラティス 45 NORIKO	20:05 21:05 引き締めbodyヨガ 60 小島匡子	20:05 21:05 リラックス・ヨガ 45 関塚聖子	20:05 21:05 きれいstyleヨガ 60 福澤久美子
21:20 22:05 LES MILLS BODYPUMP 45 足立かおり	21:20 22:05 ナチュラルヨガ 60 岡本ひとみ	21:20 22:05 リラックス・ヨガ 45 サイタ	21:20 22:05 ZUMBA 45 TERA	21:20 22:05 tone 45 乙部いずみ	21:20 22:05 ナチュラルヨガ 60 小島匡子	21:20 22:05 ナチュラルヨガ 60 福澤久美子

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、途中退出は安全のため、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)