

# 【2026年2~3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

2026/1/22

月曜日			火曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日							
9:30	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				
10:00	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 11:00 ビラティス 45 NORIKO	10:00 11:00 リラクゼーションヨガ 60 初級45 有坂さおり	10:00 10:45 太極拳 45 西山和宏	10:15 10:45 エアロ初級30 田中寛子	10:00 10:45 骨盤矯正ヨガ 60 megu	10:00 11:00 やわトレB 60 Momo	9:45 10:40 骨盤矯正ヨガ 60 Haruka	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						
11:00	10:55 11:25 バレエ30 中込美加恵			11:15 12:15 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 11:45 はじめてカンフー <sup>+</sup> エアロ初級30 西山和宏	11:15 11:45 バレエ 45 NAMI	11:15 12:00 エアロ中級 45 田中寛子	11:30 12:00 肩甲骨調整ヨガ 60 Michiko	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 協栄シェイプボクシング 50 塙第二								
12:00	11:40 12:40 バレエ 60 中込美加恵			12:35 13:20 LES MILLS DANCE 45 Kaji	13:00 14:00 リラックス・ヨガ 45 稗田陽子	12:30 13:00 骨盤矯正ヨガ 60 西山和宏	12:30 13:30 FUNステップ 初級45 有坂さおり	12:05 13:05 カンフー <sup>+</sup> 60 西山和宏	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	12:30 13:15 バレエ 45 NAOKO	12:30 13:15 ピラティス 45 Momo	12:15 13:00 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 Luna								
13:00	13:10 14:10 ベリーダンス 60 飯盛千佳子			13:45 14:15 LES MILLS BODYPUMP 45 Kaji	13:30 14:15 骨盤矯正ヨガ 60 福澤久美子	13:30 14:05 ステップ初級30 渡辺敦子	13:30 14:05 LES MILLS BODYPUMP 45 川上美佳	13:30 14:30 バレエ 45 山本拓億	13:30 14:15 ピラティス 45 MAIKO	13:45 14:15 フライティング 45 飯盛千佳子	13:45 14:30 パーソナルレッスン 14:00 14:30 CORE 30 山本拓億	13:45 14:45 大人スクール ボディコンバット60	14:30 15:30 LES MILLS BODYBALANCE 60 我妻栄子	14:30 15:30 ピラティス 45 TERA	13:30 14:30 肩甲骨調整ヨガ 60 阿部							
14:00	14:00 15:45 太極拳 45 長谷川恵津子			14:45 15:30 LES MILLS DANCE 45 NAOKO	15:00 17:00 バランスボール 60 我妻栄子	14:45 15:45 LES MILLS BODYBALANCE 60 川島麻里奈	14:45 15:45 LES MILLS BODYBALANCE 60 飯盛千佳子	14:35 15:20 岩盤利用 (女性)	15:00 15:30 LES MILLS BODYBALANCE 60 我妻栄子	14:45 15:45 パーソナルレッスン 15:00 15:45 FLYING 45 飯盛千佳子	14:45 15:45 FLYING 45 本多麻衣子	14:30 15:00 パーソナルレッスン 14:45 14:45 大人スクール ボディコンバット60	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 YURI	14:30 15:30 LES MILLS BODYCOMBAT 60 駒屋美香	15:00 16:00 骨盤矯正ヨガ 60 阿部						
15:00	15:00 15:45 太極拳 45 長谷川恵津子			15:00 17:00 岩盤利用 (男性)	16:05 18:30 太極拳中級 60 長谷川恵津子	15:00 17:00 バランスボール 60 我妻栄子	16:05 18:30 貸スタジオ (有料)	16:05 18:30 卓球(有料) 1台45分 2200円(税込)	16:05 19:30 岩盤利用 (男性)	16:05 18:40 貸スタジオ (有料)	16:05 18:45 貸スタジオ (有料)	16:05 18:45 卓球(有料) 1台45分 2200円(税込)	16:05 18:45 貸スタジオ (有料)	16:00 17:00 LES MILLS BODYATTACK 60 misa	16:00 17:00 リラクゼーションヨガ 60 YURI	16:30 17:30 LES MILLS BODYATTACK 60 駒屋美香	16:30 17:30 リラクゼーションヨガ 60 YURI	16:30 17:30 ピラティス 60 YURI	16:30 17:30 骨盤矯正ヨガ 60 阿部			
16:00	16:05 18:30 貸スタジオ (有料)			17:30 19:00 岩盤利用 (女性)	17:30 19:00 貸スタジオ (有料)	17:30 19:00 岩盤利用 (女性)	17:30 19:00 貸スタジオ (有料)	17:30 19:00 卓球(有料) 1台45分 3300円(税込)	17:30 19:00 岩盤利用 (女性)	17:30 19:00 貸スタジオ (有料)	17:30 19:00 貸スタジオ (有料)	17:30 19:00 卓球(有料) 1台45分 3300円(税込)	17:30 19:00 貸スタジオ (有料)	17:30 18:15 パーソナルレッスン 18:00 19:00 大人スクール ボディアタック60 駒屋美香	17:30 18:15 リラクゼーションヨガ 60 misa	17:30 18:30 LES MILLS BODYCOMBAT 60 原田大輔	17:55 18:40 リラクゼーションヨガ 60 田中寛子	18:15 19:00 LES MILLS BODYATTACK 45 岩泉志穂	16:30 17:30 ピラティス 60 YURI			
17:00	30分 3300円(税込)			17:20 18:40 貸スタジオ (有料)	17:30 19:00 岩盤利用 (女性)	17:20 18:40 貸スタジオ (有料)	17:30 19:00 岩盤利用 (女性)	17:30 19:00 貸スタジオ (有料)	17:30 19:00 岩盤利用 (女性)	17:30 19:00 貸スタジオ (有料)	17:30 19:00 貸スタジオ (有料)	17:30 19:00 卓球(有料) 1台45分 3300円(税込)	17:30 19:00 貸スタジオ (有料)	17:30 18:15 パーソナルレッスン 18:00 19:00 大人スクール ボディアタック60 駒屋美香	17:30 18:15 リラクゼーションヨガ 60 misa	17:30 18:30 LES MILLS BODYCOMBAT 60 原田大輔	17:55 18:40 リラクゼーションヨガ 60 田中寛子	18:15 19:00 LES MILLS BODYATTACK 45 岩泉志穂	16:30 17:30 ピラティス 60 YURI			
18:00																						
19:00	19:00 19:50 協栄シェイプボクシング 50 稗田陽子			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 駒屋美香	19:20 19:50 MEGADANZ 30 60 我妻栄子	19:00 20:00 ピラティス 60 YURI	19:10 20:00 協栄シェイプボクシング 50 塙第二	19:15 20:00 骨盤矯正ヨガ 60 misa	19:20 20:20 LES MILLS BODYPUMP HEAVY 60 西山和宏	19:30 20:00 パーソナルレッスン 19:40 20:40 大人スクール 土曜クラス	19:15 19:45 大人スクール 土曜クラス									
20:00																						
21:00	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 パーソナルレッスン	20:30 21:15 LES MILLS BODYATTACK 45 YURI	20:30 21:05 LES MILLS BODYATTACK 45 駒屋美香	20:00 20:45 リラクゼーションヨガ 45 misa	21:20 21:50 GRIT 60 鯨井祐則	21:00 21:00 リラクゼーションヨガ 45 misa	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																						
23:00																						

WEBサイトにて、レッスン開始時間10分前まで受け付けてあります。  
予約のキャンセルは、WEBサイトにてレッスン開始時間30分前までに行って下さい。

■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、レズミルスプログラムは、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。