

【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

2025/12/16

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	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	10:00 11:00 リラクゼーションヨガ 60 福澤久美子	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 10:40 貸スタジオ (有料)30分 3300円(税込)	10:00 11:00 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 初級45 有坂さおり	10:10 10:55 太極拳 45 西山和宏	11:15 11:45 エアロ初級30 西山和宏	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 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 堀勇二
11:40 12:40	バレエ 60 中込美加恵	12:35 13:20 LESMILLS DANCE 45 Kaji	13:00 14:00 リラックス・ヨガ 60 福澤久美子	12:30 13:00 FUNエアロ 中級60 有坂さおり	11:30 12:30 リラックス・ヨガ 45 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	12:30 13:15 ピラティス 45 NAKO	12:40 13:25 ZUMBA 45 TERA	
13:10 14:10	ベリーダンス 60 飯盛千佳子	13:45 14:15 レッスンシェイプボクシング30 福澤久美子 渡辺敦子	13:00 14:00 骨盤矯正ヨガ 60 福澤久美子 川上美佳	13:20 14:05 BODYPUMP 45 山本拓億	13:30 14:15 レッスンシェイプボクシング30 福澤久美子 川島麻里奈	14:30 15:20 LESMILLS DANCE 45 川島麻里奈	14:45 15:20 バランスボール 60 我妻栄子	14:30 16:30 岩盤利用 (女性)	13:30 14:15 フラダンス 45 太田ゆか	13:45 14:15 フラダンス 45 太田ゆか	13:30 14:00 パーチャルレッスン 大人スクール メガダンス60 駒屋美香	
14:00	15:00 15:45 太極拳 45 長谷川恵津子	14:45 15:30 ピラティス 45 NAKO	15:00 17:00 岩盤利用 (男性)	16:05 17:00 バランスボール 60 我妻栄子	14:45 15:45 LESMILLS BODYBALANCE 45 川島麻里奈	15:00 15:30 バランスボール 60 我妻栄子	14:45 15:45 LESMILLS BODYBALANCE 45 川島麻里奈	14:45 15:45 バーチャルレッスン	13:45 14:45 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 15:30 BODYBALANCE 60 原田大輔	
15:00	16:05 18:30 太極拳中級 60 長谷川恵津子	16:00 17:00 太極拳中級 60 長谷川恵津子	16:05 18:30 貸スタジオ (有料)	16:00 17:30 貸スタジオ (有料)	16:05 18:30 貸スタジオ (有料)	16:00 17:30 貸スタジオ (有料)	16:05 18:40 貸スタジオ (有料)	16:00 17:30 貸スタジオ (有料)	16:05 18:45 貸スタジオ (有料)	16:00 17:30 貸スタジオ (有料)	16:30 17:15 BODYATTACK 60 駒屋美香	
16:00	30分 奇数週 32式剣 偶数週 太極扇 3300円(税込)	30分 奇数週 32式剣 偶数週 太極扇 3300円(税込)	30分 岩盤利用 (女性)	30分 岩盤利用 (女性)	30分 岩盤利用 (女性)	30分 岩盤利用 (女性)	30分 岩盤利用 (女性)	30分 岩盤利用 (女性)	30分 岩盤利用 (女性)	30分 岩盤利用 (女性)	16:30 17:30 BODYCOMBAT 60 駒屋美香	
17:00	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)	17:20 18:40 貸スタジオ (有料)	17:00 18:30 岩盤利用 (女性)	17:20 18:30 貸スタジオ (有料)	17:00 17:45 バーチャルレッスン	17:00 17:45 バーチャルレッスン	17:00 17:45 バーチャルレッスン	17:00 17:45 BODYATTACK 60 駒屋美香	
18:00	19:00 19:50 協栄シェイプボクシング 50 稲田陽子	19:10 19:55 ZUMBA 45 大木裕子	19:00 20:00 LESMILLS BODYBALANCE 60 駒屋美香	19:20 19:50 MEGADANZ 30 我妻栄子	19:00 20:00 ピラティス 60 YURI	19:10 20:00 ピラティス 60 misa	19:10 20:00 協栄シェイプボクシング 50 堀勇二	18:30 19:30 変更	19:15 20:00 太極拳 45 西山和宏	19:20 20:20 BODYPUMP 60 原田大輔	17:30 18:15 BODYCOMBAT 60 原田大輔	
19:00	20:00	21:00 21:45 ボディコンディショニング 45 nonko	20:30 21:30 LESMILLS 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 駒屋美香	20:20 21:05 LESMILLS BODYATTACK 45 misa	20:30 21:15 GRIT ATHLETIC 鯨井祐則	20:00 20:45 変更	19:15 20:00 太極拳 45 西山和宏	19:20 20:20 BODYPUMP 60 原田大輔	18:00 19:00 大人スクール 土曜クラス	
20:00	21:00 21:45 ボディコンディショニング 45 nonko	20:30 21:30 LESMILLS 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 駒屋美香	21:25 21:55 大人スクール 火曜クラス	21:30 22:00 GRIT CARDIO 鯨井祐則	21:20 21:50 変更	20:00 21:00 リラックス・ヨガ 60 西山和宏	20:20 21:20 護身術 60 西山和宏	20:40 21:40 BODYCOMBAT 60 HIROE	19:15 19:45 大人スクール 土曜クラス	
21:00	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	21:25 21:55 大人スクール 火曜クラス	21:30 22:00 GRIT CARDIO 鯨井祐則	21:30 22:00 バーチャルレッスン	21:20 21:50 変更	21:15 22:00 バーチャルレッスン	20:30 21:30 リラクゼーションヨガ 60 HIROE	20:30 21:30 リラクゼーションヨガ 60 HIROE	20:30 21:30 リラクゼーションヨガ 60 HIROE	20:00 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。

