

【2026年7~9月】 西武フィットネスクラブ所沢 スタジオプログラム

	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	貸スタジオ (有料)	リラックス・ヨガ 45 福澤久美子		ピラティス 45 NORIKO			10:10 10:55 太極拳 45 西山和宏	ZUMBA 45 MIEKO		10:00 10:45 リラックス・ヨガ 45 奥富美幸	10:15 10:45 エアロ初級30 田中寛子		10:00 11:00 骨盤矯正ヨガ 60 田中道子	10:00 11:00 やわトレ® 60 Momo		10:00 11:00 肩甲骨調整ヨガ 60 山中綾子	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
10:00																			
11:00	パレエ30 中込美加恵																		
12:00	パレエ 60 中込美加恵	ZUMBA 60 Kaji	リセットヨガ 60 福澤久美子	リラックス・ヨガ 45 MAIKO															
13:00	パレエ 45 Kaji																		
14:00	パレエ 60 飯盛千佳子	ステップ初級30 渡辺敦子																	
15:00	太極拳 45 長谷川恵津子																		
16:00	貸スタジオ (有料) 30分 3300円(税込)																		
17:00																			
18:00																			
19:00																			
20:00																			
21:00																			
22:00																			
23:00																			

途中退出可能プログラム
 ※こちらのマークが付いているプログラムは開始30分後にインストラクターからの案内後退出可能となります。

奇数週
偶数週

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分前までに行ってください。
 □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、レス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。

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



・・・初めての方におすすめのクラスです

《プログラム内容詳細》

レベル・・・強度・難易度・時間を合わせて表示しています

【エアロビクスプログラム】

プログラム名	時間	レベル	定員		内容
			A	B	
エアロ初級	30	★	30	40	エアロビクスが初めての方におすすめのクラスです。
エアロ中級	45	★★★	30	40	エアロビクスに少し慣れ、更に体力アップを目的とされる方向向けのクラスです。
ステップ初級	30	★	35		ステップが初めての方におすすめのクラスです。
ラテンエアロ	30	★★	30	40	ラテンのリズムと動きを取り入れたエアロビクスです。

【格闘技プログラム】

プログラム名	時間	レベル	定員		内容
			A	B	
ファイティング	45	★★★	30	40	パンチやキック、空手など、様々な格闘技の動作を取り入れたクラスです。
協栄シェイプボクシング	30 50	★★ ★★★	30	40	パンチ動作を中心に行う、格闘技クラスです。キックの動作はありません。

【ダンス&カルチャープログラム】

プログラム名	時間	レベル	定員		内容
			A	B	
ZUMBA	30	★★	30	40	初めての方におすすめのクラスです。音楽を楽しみながら身体を動かします。実施時間により、初級・中級・上級に分けられます。ZUMBAインストラクターは動きの指示を身振り手振りのみで行うクラスとなります。
	45	★★★			
ベリーダンス	30 60	★★ ★★★	30	40	エジプトの民族舞踊の基本的な動きを、音楽に合わせて踊るクラスです。
フラダンス	45	★★★	30	40	フラダンス（ナニアロハ）の基本的な動きを、音楽に合わせて踊るクラスです。
バレエ	30	★★	30	40	クラシックバレエの基本的な動きと、簡単な振り付けを行うクラスです。
	45	★★★			
太極拳	45	★★★	30	40	中国武術の一派である、24式太極拳や陳家太極拳の基本的な動きを行うクラスです。
MEGADANZ RADICAL FITNESS	30	★★★	30	40	ラテン、ジャズ、ヒップホップのダンスを踊り分けるRADICAL FITNESSのプログラムです。振り付けを自由に変わるので、初めての方でも慣れてる方でも楽しむことができます。ダンスが上手になり、体力も筋力もつく有酸素エクササイズです。

【レスミルズプログラム】

プログラム名	時間	レベル	定員		内容
			A	B	
LES MILLS BODYPUMP	30	★★	35	35	バーベルを使い、音楽に合わせて全身の筋力をトレーニングするクラスです。軽いウェイトでも回数たくさんすることで、引き締まった身体づくりができるクラスです。
	45	★★★			
	60	★★★★			
LES MILLS BODYPUMP HEAVY	30	★★	35	35	BODYPUMPより重いウェイトとゆったりとしたテンポで、正しいフォームを習得し、確かな成果を実感できるグループワークアウトです。中～重程度のウェイトを使用する、テンポにフォーカスを置いたウェイトリフティングプログラム。動きはシンプルで、リカバリータイムも組み込まれています。
	45	★★★			
	60	★★★★			
LES MILLS BODYCOMBAT	30	★★	28	37	ボクシング・キックボクシング・テコンドー・空手・ムエタイ・太極拳などの動きを音楽に合わせて行う格闘技系のクラスです。
	45	★★★			
	60	★★★★			
LES MILLS BODYATTACK	60	★★★★	28	37	シンプルかつダイナミック、ハイインパクトを中心としたエアロビクストレーニングのクラスです。
LES MILLS BODYBALANCE	45	★★	28	35	ヨガベースで、精神と身体や生き方そのものを向上させる事ができます。ストレスを解消しながら、柔軟性を向上し、体幹を強化します。精神にフォーカスし、長続きする心身の健康と落ち着きを養います。 ※ST：コアトレーニングを行うクラス、FX：ストレッチを中心に行うクラス
	60	★★☆			
LES MILLS CORE	30	★★	28	35	30分で出来る革新的なコア（体幹）トレーニングのクラスです。
LES MILLS GRIT STRENGTH	30	★★☆	35	35	バーベルやプレートを使ったエクササイズに加え自重のエクササイズで、主要な筋肉群を鍛えます。負荷を調節することによって、自身の限界に挑戦することができます。
LES MILLS GRIT CARDIO	30	★★☆	28	40	心肺機能を向上し、スピードをつけ、カロリーの燃焼を最大限にするトレーニングです。負荷を調節することによって、誰もが自身の限界に挑戦することができます。
LES MILLS GRIT ATHLETIC	30	★★☆	35	35	ステップ台を使い、自重エクササイズとスポーツコンディショニングを組み合わせ、パワーやスピード、筋力、俊敏性など総合的な運動能力を高めます。負荷を調整することで自身の限界に挑戦することができます。
LES MILLS DANCE	45	★★★	30	40	シンプルな動きで汗をかくことができシェイプアップ効果の高いダンスプログラムです。

【リラックス&調整系プログラム】

2026/4/1～

プログラム名	時間	レベル	定員		内容
			A	B	
リラックス・ヨガ	45	★★	30	40	ストレッチ的なヨガのポーズを中心に、ゆっくりと呼吸と共に身体をほぐしていくクラスです。ヨガがはじめての方におすすめのクラスです。
アクティブ・ヨガ	45	★★★	30	40	様々なポーズを流れて合わせて行うパワー系のヨガクラスです。筋力や柔軟性、バランス力を高めたい方におすすめのクラスです。
ピラティス	45	★★★	30	40	呼吸と身体を連動させながら、インナーマッスルを鍛えるクラスです。
骨盤エクササイズ	45	★★	30	40	骨盤周りの筋肉をほぐし、骨盤を正しい位置に矯正、調整していくクラスです。
ボディコンディショニング	45	★★	30	40	自重や意識を利用して、全身のトレーニングを行います。筋バランスの向上、筋力アップ、柔軟性の向上、姿勢矯正等を目的としたクラスです。

【有料プログラム】

プログラム名	定員	会員料金	ビジター料金	内容	
バレエ	15	1650	2200	バレエ経験者あるいはバーから離れて踊りのステップを練習したい方向向け。片手バーでの練習とセンターレッスンでバレエの基本的なステップを練習します。	
ZUMBA	24	1210	1815	ラテンの音楽を中心としたダンスフィットネスプログラムです。振り付けを覚えていただく必要がございませんので、初めての方でも気軽にご参加いただけます。	
太極拳 ～中級～	奇数週 偶数週	14	1100	1650	太極剣は太極拳の一種で、太極拳の動きに剣が加わり、とても華やかな動作になります。 太極拳の健康増進効果に加え、扇ならではの表現性や娯楽性に富み、楽しんで学ぶことができます。
FUNエアロビギナー	20	750	1150	基本・王道のエアロビクスを楽しむクラスです。運動強度・難度の心配はせずなたでもご参加いただけます。	
FUNエアロ初級	20	825	1250	シンプルな動きから方向転換リズム取りを楽しめるクラスです。	
FUNエアロ中級	20	1100	1650	様々なバリエーションを楽しみながら心肺機能の向上・シェイプアップを目的としたクラスです。エアロビクスに慣れた方向向けのレッスンです	
バランスボール	15	1100	1650	ボールの特性「弾・転・支」を活かし、ソフトグムも使います。身体の機能改善と向上を目指していきます。転倒予防を視野に入れて、動ける身体作りを行います。	
はじめてカンフー	20	1100	1650	少林拳、太極拳、形意拳、八卦掌など。カンフーには、様々な流派があります。全てに、基本の立ち方、基本の身体の使い方が存在し、肉體や精神に効用を与えてくれます。このレッスンでは、カンフーにおいて、基本動作となる、自然の摂理に則り、身体の自由度を高めていく為の少柔軟の柔軟、太極拳の腕振りや手形変化、形意拳の立ち方、八卦掌の歩法などの基本動作を練習します。	
カンフー	20	1650	2200	カンフーは、「功夫」と書きます。練磨されている、巧緻性があることを意味し、よく練られている心、身体、動きを言います。カンフーの突き、蹴りや套路(型)を稽古しながら、心身を練り上げる稽古を行います。	
FUNステップ初級	20	825	1250	シンプルな動き中心の多彩なバリエーションを楽しむクラスです。体力持久力の向上、シェイプアップに効果的な台を使った有酸素運動です。	
FUNステップ中級	20	1100	1650	ステップ台への昇降運動を様々なバリエーションで楽しみながら心肺機能の向上・シェイプアップを目的としたクラスです。ステップ台に慣れた方向向けのレッスンです	
ベーシックヨガ	15	1650	2200	肩、骨盤、脚などテーマを決めてヨガのポーズで細かく身体に意識を向けていきます。ほぐしを行ってから中盤は立位でしっかり動き、最後は座位、仰向けなどでリラクゼーションします。	
護身術	20	1650	2200	自助に役立つ武術の心得や、身のこなし方を学び、身体づくりを行います。老若男女問わず「もしも…」の際に、役に立つ「転ばぬ先の杖」となる杖づくりを行う時間です。	
やわトレ®	20	1760	2640	解剖学・運動生理学に基づいた安全なストレッチ×エクササイズで、誰でも柔軟性向上を目指すレッスン。日常動作はもちろん、ヨガやバレエ、スポーツのパフォーマンスアップと怪我予防にもつながります。	
ボールコンディショニング	15	550	825	大小のボールを使いながら、身体の機能改善を目指していきます。転倒予防を視野に入れて、身体のバランスを整えていきましょう。	

【トライアルクラス】

プログラム名	時間	レベル	定員		内容	3つのポイント
			A	B		
ハーフ&ハーフ	30+30 合計60～70	★～★★★	35 or 37		1回で2度おいしい！欲張りスタジオプログラム『ハーフ&ハーフ』爆誕 ～タイパ最高！1コマで2つの人気クラスを制覇～	①予約は1つでOK！※1コマ分の予約で、2種類の人気プログラムを楽しむ ②人気プログラムを「ハーフ&ハーフ」で！ ※「試したかったクラス30分」+「外せない定番クラス30分」 ③途中退室OK！※「前半の30分だけ」でも大丈夫。 自分のライフスタイルや体力に合わせて自由に楽しもう！