

【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																			
14:00	パレエダンス 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