

【2026年10～12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																			9:30	
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 10:45 ピラティス 45 NORIKO	10:20 11:05 FUNエアロ 初級45 有坂さおり	10:00 11:00 リラクゼーションヨガ 60 福澤久美子	10:10 10:55 太極拳 45 西山和宏	10:00 10:45 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 misa	10:00 11:00 やわトレ® 60 Momo	10:10 10:55 yoga 45 我妻栄子	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	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 12:20 FUNステップ 初中級50 有坂さおり		11:15 11:55 FUNエアロ 初級40 有坂さおり	11:15 11:45 はじめてカンフー 西山和宏		11:15 12:00 バレエ 45 NAMI	11:15 12:00 エアロ中級 45 田中寛子	11:30 12:30 骨盤矯正ヨガ 60 misa	11:30 12:00 ボールコンディショニング 我妻栄子	11:20 12:05 LES MILLS BODYPUMP 45 原田大輔	11:30 12:30 リラクゼーションヨガ 60 山中綾子	11:10 11:55 骨盤エクササイズ 45 松永良恵	11:20 12:10 音楽シェイプボクシング 50 塙勇二	11:30 12:30 リセットヨガ 60 Luna	11:00	
12:00	11:40 12:40 バレエ 60 中込美加恵	12:35 13:20 DANCE 45 Kaji	11:30 12:30 リセットヨガ 60 福澤久美子	12:30 13:00 音楽シェイプボクシング30 稗田陽子	12:50 14:00 LES MILLS BODYPUMP 30	12:30 13:30 パワー・ヨガ 60 MAIKO	12:20 13:05 FUNステップ 初級45 有坂さおり	12:05 13:05 カンフー 60 西山和宏	12:00 13:00 骨盤矯正ヨガ 60 MAIKO	12:30 13:00 CORE 30 山本拓億	12:30 13:00 ラテンエアロ30 飯盛千佳子	13:15 14:00 バーチャルレッスン	13:45 14:45 大人スクール ボディコンバット60 原田大輔	13:50 14:50 LES MILLS BODYBALANCE 60 我妻栄子	14:30 15:00 バーチャルレッスン	14:45 15:45 LES MILLS BODYCOMBAT 60 駒屋美香	15:00 16:00 骨盤矯正ヨガ 60 阿部	12:00		
13:00	13:10 14:10 ベリーダンス 60 飯盛千佳子	13:40 14:25 ステップ初級 45 渡辺敦子	13:00 14:00 骨盤矯正ヨガ 60 福澤久美子	13:30 14:15 ZUMBA 45 川上美佳	14:35 15:20 DANCE 45 川島麻里奈	14:30 16:30 岩盤利用 (女性) フロントにて申し込み 受付しております。	13:30 14:30 ベーシックヨガ 60 MAIKO	13:30 14:15 フラダンス 45 太田ゆか	13:45 14:15 バーチャルレッスン	13:30 14:15 フラダンス 45 KAZUMI	13:30 14:15 ファイティング 45 飯盛千佳子	14:30 15:00 バーチャルレッスン	15:15 16:00 骨盤エクササイズ 45 サイタ	15:10 16:10 LES MILLS BODYCOMBAT 60 原田大輔	15:00 16:00 リラクゼーションヨガ 60 misa	15:10 15:55 ピラティス 45 YURI	16:05 16:35 GRIT STRENGTH 鯨井祐則	16:30 17:30 ピラティス 60 YURI	13:00	
14:00																			14:00	
15:00	15:00 15:45 太極拳 45 長谷川恵津子	14:45 15:30 ピラティス 45 NAOKO	15:00 17:00 岩盤利用 (男性) フロントにて申し込み 受付しております。	16:05 18:30 貸スタジオ (有料) 30分 3300円(税込)	16:05 18:30 貸スタジオ (有料) 30分 3300円(税込)	16:00 17:30 卓球(有料) 1台45分 2200円(税込)	15:00 15:30 ベリーダンス30 飯盛千佳子	14:45 15:45 LES MILLS BODYBALANCE 60 我妻栄子	16:05 18:40 貸スタジオ (有料) 30分 3300円(税込)	15:00 15:45 アクティブ・ヨガ 45 田中道子	15:00 15:45 LES MILLS BODYBALANCE 45 本多麻衣子	15:45 16:45 バーチャルレッスン	16:30 17:15 リラックス・ヨガ 45 misa	16:30 17:30 LES MILLS BODYATTACK 60 駒屋美香	16:30 17:30 リセットヨガ 60 サイタ	16:45 17:30 MEGADANCE 45 駒屋美香	17:00 17:45 LES MILLS BODYPUMP 45 岩泉志穂	18:00 19:00 岩盤利用 (男性) フロントにて申し込み 受付しております。	15:00	
16:00	16:05 18:30 貸スタジオ (有料) 30分 3300円(税込)	16:00 17:00 太極拳中級 60 (32式剣) 長谷川恵津子	16:00 17:00 岩盤利用 (女性) フロントにて申し込み 受付しております。	16:05 18:30 貸スタジオ (有料) 30分 3300円(税込)	16:00 17:30 卓球(有料) 1台45分 2200円(税込)	16:00 17:30 卓球(有料) 1台45分 2200円(税込)	15:50 19:00 貸スタジオ (有料) 30分 3300円(税込)	16:05 18:40 貸スタジオ (有料) 30分 3300円(税込)	16:15 16:45 バーチャルレッスン	16:05 18:45 貸スタジオ (有料) 30分 3300円(税込)	16:00 17:30 卓球(有料) 1台45分 2200円(税込)	17:30 18:15 バーチャルレッスン	18:15 19:15 大人スクール ボディアタック60 駒屋美香	18:00 20:00 岩盤利用 (女性) フロントにて申し込み 受付しております。	17:55 18:40 リラックス・ヨガ 45 田中寛子	18:05 18:50 LES MILLS BODYATTACK 45 岩泉志穂			16:00	
17:00																			17:00	
18:00																			18:00	
19:00	19:00 19:50 音楽シェイプボクシング 50 稗田陽子	19:30 20:15 ZUMBA 45 大木裕子	19:00 20:00 ボディコンディショニング 60 nonko	19:00 20:00 LES MILLS BODYBALANCE 60 我妻栄子	19:30 20:00 DANCE 30 駒屋美香	19:00 20:00 ピラティス 60 YURI	19:30 20:00 GRIT 鯨井祐則	19:30 20:20 音楽シェイプボクシング 50 塙勇二		19:15 20:00 太極拳 45 西山和宏	19:30 20:40 LES MILLS BODYPUMP 30 トライアルプログラム ハーフ&ハーフ	19:30 20:00 バーチャルレッスン	18:30 19:00 大人スクール ボディアタック60 駒屋美香	19:30 20:00 大人スクール 土曜クラス	18:00 20:00 岩盤利用 (女性) フロントにて申し込み 受付しております。	17:55 18:40 リラックス・ヨガ 45 田中寛子	18:05 18:50 LES MILLS BODYATTACK 45 岩泉志穂		19:00	
20:00	20:30 21:15 ボディコンディショニング 45 nonko	20:30 21:35 LES MILLS BODYCOMBAT 30 トライアルプログラム ハーフ&ハーフ ストレッチ 30 スタッフ	21:00 21:45 ストレッチ 30 スタッフ	20:30 21:15 ピラティス 45 YURI	20:20 21:05 LES MILLS BODYATTACK 45 駒屋美香	20:30 21:15 バーチャルレッスン	20:30 21:15 LES MILLS BODYCOMBAT 45 鯨井祐則	20:40 21:40 LES MILLS BODYPUMP 60 原田大輔	20:00 21:00 リセットヨガ 60 misa	20:20 21:20 護身術 60 西山和宏	21:00 21:45 LES MILLS BODYCOMBAT 45 駒屋美香	20:30 21:30 リラクゼーションヨガ 60 HIROE							20:00	
21:00																				21:00
22:00																				22:00
23:00																				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