

# レッスンプログラム(2025年12月~)

上尾スフィーフフィットネスクラブ 春日

月		火				水				木				金				土								
		スタジオA	スタジオB	レッスン フル	フィットネス フル	スタジオA	スタジオB	レッスン フル	フィットネス フル	スタジオA	スタジオB	レッスン フル	フィットネス フル	スタジオA	スタジオB	レッスン フル	フィットネス フル	スタジオA	スタジオB	レッスン フル	フィットネス フル					
10:00				25m	20m			25m	20m			25m	20m			25m	20m			25m	20m					
11:00						10:15-11:15 ウォーキング 中上級 エアロ MIKI	10:30-11:15 リフティング フェイスヨガ 笹島	10:30-11:30 マスターズ 小倉			10:30-11:15 SALSATION® (サルセーション) 栗原	10:30-11:30 スイムレッスン 上級・マタニティ 小倉・東條	10:30-11:15 初級 エアロ 桶口	10:45-11:15 ストレッチボール シムスタッフ	10:30-11:15 ふみふみ ADW	10:30-11:15 初級 エアロ 大沢	10:45-11:15 ストレッチボール シムスタッフ	10:30-11:15 骨盤 コンディショニング 小高	10:30-11:30 スイムレッスン 上級・マタニティ 小倉・東條	10:30-11:15 ZUMBA みっこ	10:30-12:30 アクアピクス 岡田					
12:00						11:30-12:15 コンディショニング 相沢	11:30-12:00 スイム初心者 押見	11:30-12:15 ピラティス 皆川			11:30-12:15 ボルドブラ 皆川	12:05-12:35 足腰強化体操 小高	11:30-12:15 中上級 エアロ 櫻井・篠村 明佳	12:30-13:15 ジャズ HIPHOP 西川	12:45-13:15 ひめトレ 小高	11:30-12:15 中上級 エアロ 大沢	11:30-12:15 リフティング フェイスヨガ 笹島	11:30-12:15 ラテン エアロ 宮島	11:30-12:00 足腰強化体操 小高	11:30-12:30 初中級 エアロ 佐藤(眞)						
13:00						12:30-13:15 フラダンス michi	12:30-13:15 ヨガ 浅野	12:00-13:00 初めて 4種目 中村			12:00-13:00 スイムレッスン 初・中級 櫻井・篠村	13:00-13:55 スイムレッスン 初・中・上級 堀切・篠村・小倉	13:00-14:15 初級 エアロ SHOKO	13:30-14:15 ヨガ 宮島	12:30-13:15 初心者 エアロ 西川	12:30-13:15 初級 堀切	12:30-13:15 ヨガ 宮島	12:00-13:00 スイムレッスン 初・中級 山岸・堀切	12:25-13:10 骨盤 コンディショニング 佐藤(み)	13:00-14:00 スイムレッスン 初級 山岸						
14:00						13:30-14:15 体幹＆ ストレッチボール ジムスタッフ		14:00-14:25 初クロール 山岸			14:00-14:25 初バタフライ 小倉	14:20-15:05 ヨガ 宮島	14:30-15:25 スイムレッスン 初・中・上級 堀切・櫻井・小倉	13:15-14:15 アクア エクササイズ 大久保	13:30-14:15 初級 エアロ 小高	14:00-14:25 初めて平泳ぎ 小倉	14:30-15:15 ソフトヨガ 笹島	14:30-15:15 美body スリム みっこ	14:30-15:15 けいらく ピクス 大川原	14:30-15:15 太極拳 大畠	14:30-15:25 スイムレッスン 初・中・上級 齊藤・堀切・岸	13:00-13:30 スイム初心者 齊藤	13:20-14:05 中上級 エアロ 宮野	14:00-15:30 スイマーズ ※申込みが 必要です		
15:00						14:30-15:15 上級 エアロ 宮野		14:30-15:25 スイムレッスン 初・中・上級 堀切・櫻井・小倉			15:15-16:00 初級 エアロ 谷川	15:15-16:00 コンディ ショニング 大沢	15:30-16:00 初級 エアロ 宮島	16:30-17:15 ヨガ 笹島	15:30-16:15 初級 エアロ 大川原	15:30-16:15 けいらく ピクス 大川原	15:30-16:15 太極拳 大畠	15:30-16:15 スイムレッスン 初・中・上級 齊藤・堀切・岸	14:00-14:25 初バタフライ 櫻井	14:20-15:05 初中級 ステップ 岡村	15:15-16:00 中級 エアロ 岡村					
16:00						15:30-16:15 初級 エアロ 宮野	15:30-16:15 お腹引き締め インナートレーニング 笹島			16:15-17:00 キック ボクササイズ MIKI		17:30-18:30 HIPHOP キッズ (高学年) TAKACO	15:30-20:15 ジュニア スクール レッスン ※選手コー スの時間 を含む	15:30-20:15 白水 空手道 教室 (子供)	16:15-17:00 ヨガ 岡村	15:30-20:00 ジュニア スクール レッスン										
17:00						16:30-17:15 骨盤 コンディショニング 小高																				
18:00																										
19:00																										
20:00						19:30-20:15 ヨガ 笹島	19:30-20:15 SALSATION® (サルセーション) 櫻口	19:30-20:15 初心者 エアロ SHOKO	19:30-20:15 HIPHOP TAKACO	20:15-21:15 初めて 4種目 中村		19:45-20:30 アクア コンディ ショニング 杉崎	19:30-20:15 ヨガ 浅野	20:30-21:15 マスターズ 岸	20:30-21:15 ジャズ TAKACO	20:30-21:15 ピラティス 西川	20:15-21:15 スイム上級 マスターズ 堀切	20:15-21:15 クイック シェイプ 中川	20:30-21:15 下半身 トレーニング 笹島	19:00-20:00 腰痛 新井(け)	19:30-20:15 パレトン 小島	19:30-20:15 下半身 トレーニング 笹島	20:15-21:15 マスターズ 篠村	19:30-20:15 スイムレッスン 中上級 篠村		
21:00						20:30-21:15 初級 エアロ 西川																				
22:00																										

\* 太枠は変更があったプログラムです。(担当や時間の変更、新規プログラム等)

\* Aスタジオの定員…ダンス系やエアロ系は26名、コンディショニング系は34名。 Bスタジオの定員…4名～8名(レッスン内容によります)

\* プログラムの内容・時間・担当は、インストラクターの都合により変更になる場合があります。

\* 地震・停電・極端な悪天候・交通機関のまひなどの事由で、事前の予告なくレッスン休講や営業時間を変更する場合があります。たいへん恐れ入りますが、その際はお電話でご確認のうえご来館いただきますよう、お願い申し上げます。

\*ジュニアスクール中の25mプール利用可能コースは次の通りです。

15:30～16:30 1月～金3～5コース利用可能、土曜日は利用不可。

\*水曜日は14:30～ジュニアスクールを行います。

16:30～20:15 1月～土までご利用できません。

\*左記時間以外にも次のレッスンが行われています。

ペーパークラス(25mプール1・2コース目)

キッズクラス(25mプール7コース目)

火・金 10:30～11:30 土 10:10～11:10、11:10～12:10

\*祝祭日はスタジオレッスン変更。プールレッスンは休講です。

\*毎月29日はプールレッスンが全て休講になります。

\*毎週日曜日は休館日になります。