



YOSHIKAWA SAITAMA LESSON SCHEDULE 2026.9～



	月【Mon】	火【Tue】	水【Wed】	木【Thu】	金【Fri】	土【Sat】	日【Sun】
10:00	9:30 OPEN	9:30 OPEN	9:30 OPEN	9:30 OPEN	9:30 OPEN	9:30 OPEN	9:30 OPEN
11:00	ポールストレッチ 10:15～10:45スタッフ		太極拳 10:15～11:15 村上	ヨガ 10:15～11:15 前田	ポールストレッチ 10:15～10:45スタッフ		
12:00	はじめてエアロ 11:00～11:30 安立	ボディコンバット45 11:00～11:45 川原 LES MILLS	スマイルエアロ 11:30～12:15 川口	エアロ&サーキット 11:30～12:15 前田	ズンバ 11:00～11:45 松本		ボディパンプ60 11:00～12:00 RIKO LES MILLS
13:00	癒しのヨガ 11:45～12:45 安立	健美操 12:00～13:00 松本	コンディショニングヨガ 12:30～13:30 川口		定員15名 バランスボール 12:00～12:30スタッフ		ボディコンバット60 12:15～13:15 RIKO LES MILLS
14:00	ボディパンプ45 13:00～13:45 RIKO LES MILLS	スマイルエアロ 13:15～14:00 松本		ズンバゴールド 12:45～13:30 榎本	スマイルステップ 12:45～13:30 川口	スタイルアップエアロ 13:00～14:00 伊藤	ボディアタック60 13:30～14:30 RIKO LES MILLS
15:00	ボディアタック45 14:00～14:45 RIKO LES MILLS	体育スクール ＜リトル＞ 14:30～15:30 和田		スタジオ解放	リラックスヨガ 13:45～14:45 川口	ボディパンプ60 14:15～15:15 伊東 LES MILLS	
16:00	体育スクール ＜キンダー＞ 15:45～16:45 和田	体育スクール ＜キンダー＞ 15:45～16:45 和田	体育スクール ＜キンダー＞ 15:45～16:45 和田			週替わりヨガ 第1陰陽ヨガ,第2リラックスヨガ 第3アロマヨガ,第4ヨガニドラー 15:30～16:30 川口	
17:00	体育スクール ＜児童＞ 16:50～17:50 和田	体育スクール ＜児童＞ 16:50～17:50 和田	体育スクール ＜児童＞ 16:50～17:50 和田		チアダンスⅠ 16:20～17:20 内田	空手教室 17:00～18:00 春日	LES MILLS レズミルズワークアウトは ご自身のレベルに合わせて 強度調整ができ、だれでも 参加できるレッスンです
18:00	チアダンスⅡ 18:15～19:15 内田		空手教室 18:15～19:15 富塚		チアダンスⅡ 17:25～18:25 内田		
19:00	チアダンス大会クラス 19:15～20:15 内田	ヨガ 19:00～20:00 前田		バランスコーディネーション 19:00～20:00 榎本	チアダンス大会jrクラス 19:00～20:00 内田		
20:00	エアロマジック60 20:30～21:30 伊藤	DANCEストレッチ20/ はじめてHIPHOP25 20:15～21:00 ストレッチのみOK	はじめてステップ 19:45～20:15 スタッフ	ボディジャム60 20:15～21:15 AKANE LES MILLS	スマイルエアロ 20:15～21:00 榎本		
21:00		HIPHOP45 21:00～21:45 kaol	ボディパンプ60 20:30～21:30 伊東 LES MILLS	ボディコンバット45 21:30～22:15 伊東 LES MILLS	ボディパンプ45 21:15～22:00 川原 LES MILLS		21:00 CLOSE マシンジム利用は20:45迄
22:00						22:00 CLOSE マシンジム利用は21:45迄	
23:00	23:00 CLOSE マシンジム利用は22:30迄	23:00 CLOSE マシンジム利用は22:30迄	23:00 CLOSE マシンジム利用は22:30迄	23:00 CLOSE マシンジム利用は22:30迄	23:00 CLOSE マシンジム利用は22:30迄	★レッスン中の途中入退場はご遠慮ください。 ★物をおいての場所取りはご遠慮ください。 ★祝日は特別スケジュールとなります。館内掲示をご覧ください。 ★都合によりスケジュールが変更になる場合がございます。	



- コンディショニング系
- エアロ系
- ダンス系
- 格闘技系
- 筋カトレーニング系
- スクール