



# YOSHIKAWA SAITAMA LESSON SCHEDULE 2026.06~



	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		ボディコンバット60 10:15~11:15 RIKO <b>LesMILLS</b>	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 <b>LesMILLS</b>	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 <b>LesMILLS</b>	
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	ズンバゴールド 12:45~13:30 榎本	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 <b>LesMILLS</b>	
14:00	ボディパンプ45 13:00~13:45 RIKO <b>LesMILLS</b>	スマイルエアロ 13:15~14:00 松本		時間変更	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 <b>LesMILLS</b>	
15:00	ボディアタック45 14:00~14:45 AKANE <b>LesMILLS</b>	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 <b>LesMILLS</b>		
16:00	体育スクール <キндガー> 15:45~16:45 和田	体育スクール <キндガー> 15:45~16:45 和田	体育スクール <キндガー> 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 重久	<b>LesMILLS</b> 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	NEW はじめてステップ 19:45~20:15 スタッフ			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 <b>LesMILLS</b>		ボディジャム60 20:15~21:15 AKANE <b>LesMILLS</b>	ボディパンプ45 21:15~22:00 川原 <b>LesMILLS</b>		
22:00					ボディコンバット45 21:30~22:15 川原 <b>LesMILLS</b>		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	23:00 CLOSE マシンジム利用は22:30迄	21:00 CLOSE マシンジム利用は20:45迄



スケジュールは、  
下記QRコードからアクセス  
いただけます。

- 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

★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。