2026年4・5・6月スタジオプログラム

定員 Aスタジオ60名 Bスタジオ35名 ホットスタジオ30名**※毎月15日は休館日のためスタジオ・浴室はご利用いただけません※**

Monday 月曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ホットスタジオ
8:45～9:45 モーニングフローヨガ 尚 美		9:00～10:50 ホットスタジオフリー利用
	9:30～10:00 やさしいエアロ30 濱 中	
10:15～11:00 エンジョイステップ 濱 中	10:20～11:05 BODY ATTACK45 立 石	
11:30～12:30 BODYJAM 永 井	月替わりバーチャルレッスン（別紙参照） VIRTUAL	11:20～12:05 姿勢改善ストレッチ 濱 中（持ち物:タオル）
12:50～13:35 BODY BALANCE45 永 井		12:30～15:00 ホットスタジオフリー利用
14:00～14:45 カラダを整えるセルフケア 田 口		
		15:00～18:00 月替わりバーチャルレッスン（別紙参照） VIRTUAL
15:30～16:30 子ども教室 体操教室（年少～年長）		
	17:15～18:15 子ども教室	
	18:20～19:20 子ども教室	18:00～18:40 ホットスタジオフリー利用
19:00～20:00 リトモス 恭 子		19:10～20:10 爽快リフレッシュヨガ TAKE
20:15～21:00 BODY COMBAT45 YUTAKA NEW	月替わりバーチャルレッスン（別紙参照） VIRTUAL	20:40～21:40 ゆったりフローヨガ TAKE
21:15～22:15 BODY ATTACK YUTAKA NEW		

Tuesday 火曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ホットスタジオ
8:45～9:30 やさしい朝ヨガ 田 口		9:00～10:45 ホットスタジオフリー利用
10:00～10:45 やさしいエアロ 水 上	10:00～11:00 骨盤体操 いづみ NEW 4・5・6月限定	
11:15～12:15 メガダンス 可 奈 NEW WEB予約	12:00～14:00 卓球フリー利用 おひとり様1日1枠まで（最大2時間）	11:15～12:00 爽快リフレッシュヨガ とよいずみ
12:45～13:30 ポールストレッチ45 原 田（定員20名）		12:30～13:15 やさしいヨガ とよいずみ
14:00～15:00 太極拳 JUNKO	《入室不可》 14:30～16:30 卓球フリー利用 おひとり1日1枠まで（最大2時間）	13:45～15:00 ホットスタジオフリー利用
		15:00～18:00 月替わりバーチャルレッスン（別紙参照） VIRTUAL
	《入室不可》 17:00～19:00 卓球フリー利用 おひとり1日1枠まで（最大2時間）	18:00～19:30 ホットスタジオフリー利用
19:00～19:45 LES MILLS TONE 原 田		
20:05～20:50 BODY BALANCE45 永 井	《入室不可》 19:30～21:30 卓球フリー利用 おひとり1日1枠まで（最大2時間）	20:00～21:00 フローヨガ 小 中
21:15～22:15 BODYJAM 永 井		21:30～22:00 ホットスタジオフリー利用

Wednesday 水曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ホットスタジオ
8:45～9:45 ヨガ MIHO		9:00～9:45 ホットスタジオフリー利用
10:15～11:00 ZUMBA45（ズンバ） ayano	月替わりバーチャルレッスン（別紙参照） VIRTUAL	10:15～11:15 フローヨガ MIHO
11:30～12:30 BODY COMBAT 長 沢		11:45～15:00 ホットスタジオフリー利用
12:45～13:15 LES MILLS CORE 長 沢		
13:45～14:45 楽しいハワイアンフラ katsumi		
	16:00～17:00 子ども教室 ステージパフォーマンス JAZZ（年中～小2）	15:00～18:00 月替わりバーチャルレッスン（別紙参照） VIRTUAL
	17:00～18:00 子ども教室 ステージパフォーマンス JAZZ（小3～小6）	18:00～18:50 ホットスタジオフリー利用
19:20～20:05 LES MILLS DANCE 永 井	月替わりバーチャルレッスン（別紙参照） VIRTUAL	19:20～20:05 夜ヨガ KumI NEW
20:30～21:30 HIPHOP KumI		20:25～21:10 BODY BALANCE45 永 井
		21:30～22:00 ホットスタジオフリー利用

Thursday 木曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ホットスタジオ
8:30～9:30 モーニングリフレッシュヨガ いづみ	整理券 9:20～ ホットスタジオの発券機にて配布	9:00～10:30 ホットスタジオフリー利用
10:00～10:45 エアロビクス45 伊 原	9:50～10:35 BODY BALANCE45 永 井	
11:10～11:55 ダンベルエクササイズ 伊 原	11:30～13:00 有料教室 バレエ SAECO 都度(税込)2,200円	11:00～11:45 ホットストレッチ 永 井
12:30～13:15 KaQiLa ～カキラ～ 長谷川	13:05～13:35 有料教室バレエ ～ポワントクラス～ SAECO 都度(税込)550円	12:15～13:00 デトックスヨガ 伊 原
13:30～14:30 骨盤調整 田 口		13:30～15:00 ホットスタジオフリー利用
	月替わりバーチャルレッスン（別紙参照） VIRTUAL	15:00～18:00 月替わりバーチャルレッスン（別紙参照） VIRTUAL
		18:00～19:00 ホットスタジオフリー利用
19:40～20:40 BODYSTEP YUTAKA NEW		19:30～20:30 デトックスヨガ Mina 4・5・6月限定
21:00～22:00 BODY COMBAT YUTAKA	21:00～22:00 JAZZダンス 河 野	

Friday 金曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ホットスタジオ
9:00～9:45 KaQiLa ～カキラ～ 長谷川		9:00～9:45 ホットスタジオフリー利用
10:10～10:55 やさしいエアロ 長谷川	10:00～11:00 大人のバレエ hono	10:15～11:00 リラックスヨガ MIHO
11:15～12:00 やさしいステップ 長谷川	11:15～12:15 有料教室 身体強化トレーニング 可 奈 NEW（持ち物:タオル） 都度(税込)1,100円	11:30～12:15 アクティブフローヨガ MIHO
12:30～13:00 BODYPUMP30 原 田		12:45～15:00 ホットスタジオフリー利用
13:40～14:40 楽しいハワイアンフラ MASAE	月替わりバーチャルレッスン（別紙参照） VIRTUAL	15:00～18:00 月替わりバーチャルレッスン（別紙参照） VIRTUAL
16:30～17:30 子ども教室 チアダンス（年中～小2）		
17:40～18:40 子ども教室 チアダンス（小3～小6）		18:00～20:50 ホットスタジオフリー利用
19:50～20:50 BODYPUMP HIDEKI NEW	20:00～21:00 ヨガ Mina	
21:15～22:15 BODYJAM NAOKI		21:20～22:05 やすらぎアロマヨガ Mina

Saturday 土曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ホットスタジオ
8:45～9:30 リラックスフローヨガ 成 松	WEB予約券引換 フロント8:00～	
10:00～10:45 リトモス45 恭 子 WEB予約		9:45～10:45 フローヨガ KumI
11:15～12:00 OXIGENO（オキシジェノ） 恭 子	11:00～11:45 ハワイアンフラ 小 尾	11:15～13:00 ホットスタジオフリー利用
12:30～13:15 メガダンス 可 奈 WEB予約	12:20～13:05 骨盤ストレッチ 恭 子（持ち物:タオル）	整理券 11:50～ ホットスタジオの発券機にて配布
	13:30～15:30 卓球フリー利用 おひとり1日1枠まで（最大2時間）	13:30～14:30 ピラティス るりえ NEW 期間限定
		15:00～18:00 ホットスタジオフリー利用
	《入室不可》 16:00～18:00 卓球フリー利用 おひとり1日1枠まで（最大2時間）	
	《入室不可》 18:30～20:30 卓球フリー利用 おひとり1日1枠まで（最大2時間）	18:45～19:45 ゆったりフローヨガ TAKE
19:30～20:00 LES MILLS CORE 長 沢		
20:15～21:15 BODY COMBAT 長 沢		20:15～21:15 滝汗！パワーヨガ TAKE

Sunday 日曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ホットスタジオ
8:45～9:45 ヨガ Mina		9:00～10:00 ホットスタジオフリー利用
10:15～11:15 エアロビクス 水 上	10:00～11:00 有料教室 モダンジャズ Mina 都度(税込)1,200円	10:30～11:00 燃焼ピラティス ますみ（持ち物:タオル）
11:40～12:40 SALSATION（サルセーション） 大河原	月替わりバーチャルレッスン（別紙参照） VIRTUAL	11:30～12:30 デトックスヨガ ますみ
13:00～13:45 ポールストレッチ45 原 田（定員20名）		13:00～16:00 ホットスタジオフリー利用
14:15～14:45 BODYPUMP30 原 田		
15:15～15:45 LES MILLS TONE30 原 田	15:10～16:10 ZUMBA（ズンバ） NAOKI	
16:30～17:30 BODYJAM NAOKI		16:30～17:30 リラックスフローヨガ KumI
18:00～19:00 BODY COMBAT erico	月替わりバーチャルレッスン（別紙参照） VIRTUAL	18:00～19:00 ホットスタジオフリー利用

※紙のプログラム表は配布しておりません。ダウンロード版をご利用ください※

～スタジオプログラム注意事項～

※整理券は30分前から配布いたします。
　時間前に整列をされることのないようお願いいたします。
※フェイスタオルの都度貸し出しは行っておりません。
※卓球・ホットスタジオフリー利用はイベントや研修のため
　休講させていただく場合があります 。
※やむを得ず内容変更、インストラクター変更、または
　休講させて頂く場合がございます。予めご了承ください。
※プログラム時間外のスタジオ利用はできません。

STUDIO PROGRAM

有料レッスンをのぞく全てのレッスンに
何回でもご参加いただけます。

運動量　らく ★ ～ ★★★ きつい

難易度　やさしい ☆ ～ ☆☆☆ むずかしい

プログラムはやむを得ず変更になる場合があります。
ご了承頂きますようお願い申し上げます。
急な代行・休講につきましてはWEBページ・LINEにて
ご案内をいたしております。

新所沢公式HP

LINE

新所沢会員様限定WEB予約

WEB定員50名。残り10名は当日発券機にて配布します。
対象レッスンはプログラム表をご覧ください。

【ご予約受付時間】　※当日参加できるレッスンをご予約ください。
①日中クラス：前日6:00～当日8:00
②夜クラス(19:00以降)：前日6:00～当日18:00

【WEB予約整理券引換時間】※予約メール画面をフロントにてご提示ください。
①日中クラス：当日8:00～レッスンの開始30分前
②夜クラス(19:00以降)：当日18:00～レッスンの開始30分前

「WEB予約システム」

【キャンセルポリシー】※WEB予約システムよりご自身でキャンセルをお願いいたします。
日中クラス8:00/夜クラス18:00まで。2回無断キャンセルされた場合、今後のWEB予約をお断りさせていただきます。

健康体操・コンディショニング系

クラス名	内容	運動量	難易度
ポールストレッチ	筒状のポールを使いながら、背骨の修正、骨盤の矯正を行うリラクゼーションクラス	★	☆
骨盤ストレッチ/体操/調整	骨盤周辺の筋肉をストレッチと簡単な体操で整えるクラス。初心者の方も安心してご参加いただけます。(持ち物:タオル)	★	☆
カラダを整えるセルフケア	優しいストレッチやエクササイズなどのセルフケアで身体の不調カイゼンを目指すクラス。	★	☆
KaQiLa ～カキラ～	Ka(関節)Qi(機能改善)La(楽に動かす)＝KaQiLa。肋骨を中心に全身の関節を優しく動かし機能改善を目指すクラス	★	☆
やさしい朝ヨガ	呼吸を深めてゆったりとポーズをとり、心身を整えていく優しいヨガクラス。初心者の方も安心してご参加いただけます。	★	☆
ヨガ	呼吸やポーズで、心身を整えていくプログラム。初心者の方も安心してご参加いただけます。	★	☆
モーニングリフレッシュヨガ	優しいポーズでむくみの改善や、身体の疲れ緊張をほどいていくヨガクラス。初心者の方も安心してご参加いただけます。	★	☆
リラックス/モーニングフローヨガ	背筋を伸ばしゆったりした呼吸と動作を繋げて丁寧に全身を動かします。しなやかさと力強さの向上を目指すクラス	★★	☆
ピラティス	呼吸と共にじっくりと体幹を鍛えるエクササイズ。腰痛などの不調や、体型の崩れを予防へ繋がるよう姿勢を整えていきます。	★	☆
OXIGENO(オキシジェノ)	動的ストレッチ、ピラティス、ヨガなどを取り入れたゆったりした動きで、音楽と呼吸に合わせて心身を整えるプログラム	★★	☆☆

有酸素・エクササイズ系

クラス名	内容	運動量	難易度
身体(カラダ)強化トレーニング	身体の正しい使い方を学びながら膝回りの強化など身体の土台作りを行う、体力に自信のない方も安心クラス(持ち物:タオル)	★	☆
やさしいエアロ	初心者向けのエアロビクス。リズミカルなステップの有酸素運動で心肺機能を活発にし、脂肪燃焼を促すプログラム	★★	☆
エアロビクス	初中級向けのエアロビクス。リズミカルなステップの有酸素運動で心肺機能を活発にし、脂肪燃焼を促すプログラム	★★	☆☆
ダンベルエクササイズ	エアロビクス・軽めのダンベルを使ったトレーニング・体幹トレーニングを行う全身をバランスよく鍛えるプログラム	★★	☆
やさしいステップ	簡単な動きでステップ台を使うことに慣れていく昇降運動プログラム。足腰の筋力・体力維持にオススメ	★★	☆
エンジョイステップ	ステップ台の昇降運動と簡単な動きを組み合わせて脂肪燃焼を目指す初中級ステップクラス	★★	☆☆

カルチャー・ダンス系

クラス名	内容	運動量	難易度
(楽しい)ハワイアンフラ	明るいハワイアンミュージックに合わせ踊るクラス。基本ステップの練習をしてから曲に合わせて踊っていきます。	★	☆☆
太極拳	ゆっくりとした動作の中国武術で、下半身の筋力強化・バランスの向上に効果的なプログラム	★	☆☆
大人のバレエ	バーレッスンとセンターレッスンを中心に基礎から始める大人のためのバレエクラス	★★	☆☆
JAZZダンス	ジャズ・ジャズヒップホップを中心としたダンスクラス。1ヵ月ごとに変わる振り付けで楽しく踊ります	★★	☆☆
HIPHOPダンス	HIPHOPやK-POPを中心としたダンスクラス。	★★	☆☆
SALSATION(サルセーション)	ヒットソングに合わせてHIPHOP・DANCEHALL・HOUSE等の様々なスタイルの要素で踊るダンスフィットネスプログラム。	★★	☆☆
ZUMBA (ズンバ)	ラテンミュージックを中心に、様々な音楽に合わせてエクササイズするダンスフィットネスプログラム	★★	☆☆
リトモス	HIPHOP・ラテン・サルサトン・JAZZ・アラビアン・レゲトンなど、様々なジャンルで踊るダンスフィットネスプログラム	★★	☆☆
メガダンス	ジャズダンス・ヒップホップ・ラテン・ディスコ・レゲトンなど、世界の様々なダンスを終結したフィットネスプログラム	★★	☆☆

有料教室　都度参加可能。初回はクラス前にフロントにてお申込みをお願いいたします。

クラス名	内容
有料教室 バレエ	1回(税込)2,200円の有料教室。バーレッスンからセンターレッスンまで、バレエの基本をしっかり学ぶ充実の90分クラス(初回体験無料)
有料教室 バレエ～ポワントクラス～	1回(税込)550円の有料教室。トゥシューズでの正しい立ち方、「ポワントワーク」を学ぶ経験者向けクラス。(初回体験無料)
有料教室 モダンジャズ	1回(税込)1,200円の有料教室。モダンジャズのテクニックを学びながらゆっくりとしたテンポで踊るクラス。(初回体験無料)

LESMILLS (レズミルズ)最新の音楽と効果的な動きを融合したグループワークアウト

クラス名	内容	運動量	難易度
テッククラス	各LESMILLSクラス前に、動きの説明・注意点・ポイントを確認していくクラス	★	☆
BODYBALANCE(ボディバランス)	ヨガ・太極拳・ピラティスを取り入れた動きでしなやかに体幹バランス力を鍛え、心身をリラックスさせていくプログラム	★★	☆☆
BODYPUMP(ボディパンプ)	バーベルを使って全身を鍛えるプログラム。全身の筋肉・骨を強化しながら、脂肪の少ない健康な身体を目指す方へオススメです。	★★	☆☆
LES MILLS TONE(レズミルズトーン)	有酸素運動・筋力トレーニング・体幹トレーニングが集約された、短時間で全身バランスよく鍛えるプログラム	★★	☆☆
LES MILLS CORE (レズミルズコア)	自重やチューブで体幹を鍛えるプログラム。お腹やお尻の引き締め、怪我予防、運動機能向上にオススメです。	★★	☆☆
LES MILLS DANCE (レズミルズダンス)	ジャズ・コンテンポラリー・ラテン等様々な要素で踊るダンスフィットネス。ダンススキルを向上させたい方にもオススメ	★★	☆☆
BODYJAM(ボディジャム)	HIPHOP、ハウス、EDMなど音を楽しみながら踊るダンスフィットネスプログラム。脂肪燃焼・脚の筋力アップにオススメ	★★★	☆☆☆
BODYSTEP(ボディステップ)	ステップ台運動を中心に全身を鍛える有酸素プログラム。足、お尻の引き締め、運動神経向上にオススメ	★★★	☆☆
LES MILLS GRIT (レズミルズグリット)	30分間のHIIT(ハイインテンシティ・インターバルトレーニング)プログラム。3種類の内容があります。 【GRIT STRENGTH】筋力を向上し、引き締まった筋肉を作る。 【GRIT ATHLETIC 】筋力、瞬発力を向上し、アスリートのように動ける身体を作る。 【GRIT CARDIO 】心肺機能・スピードの向上、カロリーの燃焼を最大限にする。	★★★	☆☆
BODYATTACK(ボディアタック)	スポーツトレーニング動作で全身を鍛え、持久力、瞬発力の向上、脚力、背筋力の強化を目指すプログラム	★★★	☆☆
BODYCOMBAT(ボディコンバット)	空手、ボクシング、テコンドーなど格闘技の動きを取り入れた有酸素&トレーニングプログラム	★★★	☆☆☆

ホットスタジオ　オプション月額 1,100円(税込)または都度550円(税込)でご参加いただけます。

クラス名	内容	運動量	難易度
姿勢改善ストレッチ	簡単なストレッチや体操で身体の土台である骨盤や背骨にアプローチし、姿勢や不調の改善を目指す優しいクラス	★	☆
ホットストレッチ	テニスボールを使った筋膜リリースやストレッチを行い、身体を整えていく優しいクラス	★	☆
やさしいヨガ	呼吸を深めてゆったりとポーズをとり、心身を整えていく優しいヨガクラス。初心者の方も安心してご参加いただけます	★	☆
ストレッチヨガ	ストレッチポーズを中心に、身体の緊張をほどいていくメンテナンスヨガクラス。初心者の方も安心してご参加いただけます	★	☆
リラックス(癒しの夜)ヨガ	緊張をゆるめ、深く呼吸をしながら無理のないポーズを取る優しいクラス。心身を落ち着かせ自律神経を整えます	★	☆
やすらぎアロマヨガ	筋肉や内臓を包む筋膜を手を使って優しい持続圧で緩めます。深い呼吸に繋げながらアロマの香りで深い睡眠へと導くクラス。	★	☆
ピラティス	呼吸と共にじっくりと体幹を鍛えるエクササイズ。腰痛などの不調や、体型の崩れを予防へ繋がるよう姿勢を整えていきます。	★	☆
ゆったり/リラックスフローヨガ	深い呼吸でゆったり、無理のないペースで流れるようにポーズをとる優しいフローヨガクラス	★★	☆
爽快リフレッシュヨガ	心地よく身体を動かすことで血行を促進し、疲れた身体や気分を爽やかにリフレッシュするヨガクラス	★★	☆
フローヨガ	流れるような動きで全身のエネルギーを循環し、脂肪燃焼、引き締め、リフレッシュ効果を目指すヨガクラス	★★	☆☆
アクティブフローヨガ	太陽礼拝をベースとした立位やダイナミックなポーズで身体を内側から温め発汗を促します。心身共にリフレッシュするクラス	★★	☆☆
デトックスヨガ	立位やツイストポーズで血行促進、内臓を刺激し全身の巡りをよくします。むくみや冷えの改善にもお薦めのヨガクラス	★★	☆☆
燃焼ピラティス	ボディメイク系ピラティス。普段使わない細かい筋肉にもアプローチしながら、姿勢を整え、新しい身体を目指します。	★★	☆☆
BODYBALANCE(ボディバランス)	音楽に合わせて柔軟性と体幹を鍛えながら、たっぷり汗をかき、健やかな心身を養うLESMILLSプログラム	★★★	☆☆
滝汗！パワーヨガ	筋力トレーニング要素の強いヨガクラス。呼吸に合わせて動きを繰り返し、筋肉量を上げ基礎代謝の高い身体を目指します	★★★	☆☆
ホットスタジオフリー利用	オプション月額1100円、または都度550円で利用可能。ストレッチやトレーニングなど様々な目的でご利用頂けます。(音出し不可)		

フリー利用・バーチャルレッスン

□卓球フリー利用	ラケット・ボール貸し出し有り。1人1日1枠(最大2時間)までご利用可能。枠内であれば途中入退室可。予約不要。
□月替わりバーチャルレッスン	映像レッスンをお楽しみ頂けます。途中入退室可。ホットスタジオは月契約1100円(税込)、または都度550円(税込)でご利用が可能。