

月曜日					火曜日					水曜日					木曜日					金曜日					
	Aスタジオ	Bスタジオ	HOTスタジオ	ジム	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	HOTスタジオ	ジム	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	HOTスタジオ	ジム	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	HOTスタジオ	ジム	プール					
10:00		9:30-11:15 ストレッチエリア		9:45-9:55 ラジオ体操			9:30-13:15 ストレッチエリア		9:45-9:55 GUNZE体操			9:30-13:15 ストレッチエリア		9:45-9:55 GUNZE体操			9:30-12:30 ストレッチエリア		9:45-9:55 ラジオ体操		10:00				
10:30	10:00-10:45 機能改善体操 奥田		10:00-10:45 ホット 体幹トレーニング 助信	10:45-11:00 腹筋	親子 スクール 10:00-10:45	10:00-10:45 かんたんエアロ 藤井		10:00-10:45 ホット 調整ストレッチ Misa		10:00-10:30 アクアエクササイズ TELU	10:00-10:45 HATAヨガ Tanaka		10:00-10:45 ホット 美メイクヨガ 西山		11:00-11:15	10:00-10:40 かんたんステップ 村方（定員40名）	10:00-10:30 VIRTUAL YOGA		親子 スクール 10:00-10:45	10:00-10:45 バランス コーディネーション 石田	10:00-10:30 AQ ZUMBA® chami	10:30			
11:00															11:00-11:35							11:00			
11:30	11:15-12:00 ストレッチエアロ 助信		11:15-12:00 ストレッチエリア		親子 スクール 11:00-11:45	11:05-11:50 カラダ調整体操 Misa		11:15-12:00 ホットパワーヨガ 中井				11:00-11:45 ホットデトックスヨガ Tanaka		11:00-11:30 シナジーワークアウト	かんたんスイム 【クロール】 河内	11:00-11:30 バレトン IZUMI	11:00-11:30 VIRTUAL STRETCHING		11:15-11:30 momotre	かんたんスイム 【バタフライ】 河内	11:00-11:45 シェイプアップ エアロ★ 石田	11:00-11:45 ZUMBA® chami	11:30		
12:00		11:30-12:15 自力整体 長宗								12:00-12:35					11:45-12:30 シャトルスイム 河内	11:45-12:30 MEGADANZ® IZUMI				12:00-12:35		12:00			
12:30	12:15-13:00 MEGADANZ® IZUMI	12:30-14:45 ストレッチエリア		12:10-12:20 GUNZE体操	12:10-12:45 かんたんクロール 二反田	12:15-12:45 UBOUND® 富田（定員30名）														河内流 ストレッチ道場 河内	12:00-12:30 UBOUND® 二反田（定員30名）	12:15-12:45 VIRTUAL STRETCHING	12:30		
13:00										12:45-13:30 チャレンジスイム ※メニューのみ※	12:30-13:15 ダンスエアロ chie				13:00-13:15 腹筋	12:45-13:30 かんたんエアロ 村方	12:45-13:30 フィットネスフラ 高松			12:45-13:30 アクアエクササイズ 西山	12:45-13:30 ピラティス 田原	13:00-13:30 VIRTUAL OXIGENO	13:00		
13:30	13:15-14:00 コンディショニング ボール 富田		13:30-14:15 ホット 調整ストレッチ Misa	13:30-13:45 momo tr			13:15-21:45 ストレッチエリア				13:30-14:15 自力整体 振宗	13:30-14:15 筋コンディショニング 瀬尾										13:30			
14:00						13:45-14:15 かんたんエアロ 神田										13:45-14:30 チャレンジW エアロ★★ 石田	13:45-14:30 ピラティス 村方	14:00-14:45 ホット 調整ストレッチ Misa		14:45-15:00	13:45-14:30 かんたんエアロ 田原	13:45-21:45 ストレッチエリア	14:00-14:45 ホットパワーヨガ 中井	14:00	
14:30	14:15-15:00 かんたんエアロ &ホディメイク 高松						14:20-14:30 GUNZE体操																14:30		
15:00			14:45-21:45 ストレッチエリア			14:35-15:20 チャレンジW エアロ★★ 重田																	15:00		
15:30	15:15-16:00 パワーエアロ ★★ 豊島	バレエスクール 15:00 - 19:00				15:30-16:00 VIRTUAL FIGHT DO										14:45-15:30 チャレンジ ステップ★★ 石田 （定員40名）	14:45-21:45 ストレッチエリア						15:30		
16:00					スイミング スクール					スイミング スクール	15:30-16:00 VIRTUAL YOGA									スイミング スクール			16:00		
16:30											16:15-16:45 VIRTUAL STRETCHING									14:00 - 19:00	15:30 - 17:45		16:30		
17:00																							17:00		
17:30						ダンススクール 16:45 - 19:00																	17:30		
18:00																							18:00		
18:30															5コース使用								18:30		
19:00																							19:00		
19:30	19:20-20:05 ステップアップ ステップ★ 友兼 （定員40名）	19:15-20:00 綺麗になるヨガ 中井		19:30-19:45 シナジーワークアウト	かんたんスイム 【クロール&背泳ぎ】 向谷	19:35-20:05 X55® 岡本（定員40名）			19:15-19:30 シナジーワークアウト			19:20-20:05 ZUMBA® TELU	19:30-20:15 RADICAL POWER® 松田 （定員30名）			19:30-20:15 シェイプアップ エアロ★ 友兼			19:10-19:25 腹筋	19:30-20:05 かんたんスイム 【平泳ぎ&バタフライ】 向谷	19:30-20:15 FIGHT DO® 安良田	19:35-19:50 からだほぐし	19:30		
20:00				腹筋															20:00-20:15 momotr				20:00		
20:30	20:30-21:15 FIGHT DO® 富田	20:20-21:05 ピラティス 友兼				20:20-21:05 UBOUND® 安良田 （定員30名）	20:30-21:15 シェイプアップ エアロ★ 豊島				20:20-21:05 かんたんエアロ 大迫	20:35-21:20 TOP RIDE® 富田 【定員20名】			20:30-20:45 からだほぐし			20:30-21:00 ホット コンディショニング 二反田			20:45-21:30 MEGADANZ® IZUMI		20:30		
21:00						21:20-21:30 LIVE10/Burn 安良田																	21:00		
21:30																							21:30		
22:00	《ジムフロア・プール》 21:45利用終了					《ジムフロア・プール》 21:45利用終了					《ジムフロア・プール》 21:45利用終了					《ジムフロア・プール》 21:45利用終了					《ジムフロア・プール》 21:45利用終了				

2025年10月プログラムタイムテーブル

土曜日						日曜日															
Aスタジオ		Bスタジオ		HOTスタジオ		ジム		プール		Aスタジオ		Bスタジオ		HOTスタジオ		ジム		プール			
10:00				9:30-10:15 ストレッチエリア		9:45-9:55 GUNZE体操						9:30-14:00 ストレッチエリア			9:45-9:55 ラジオ体操						
	10:00-10:45 チャレンジW エアロ★ 岡野	10:00-10:45 カラダ調整体操 Misa						スイミング スクール										スイミング スクール			
10:30															10:15-11:00 ホット デトックスヨガ 西山		10:45-10:55 GUNZE体操				
11:00						11:00-11:15 シナジーワークアウト		9:45 -										9:45 -			
11:30	11:00-11:45 フィットネス パワーヨガ 岡野	11:00-12:45 ストレッチエリア								11:15-12:00 週替わりレッスン				11:15-12:00 ホット ボディメイク 西山					12:00		
12:00				11:30-12:15 ホット デトックスヨガ 園重																	
12:30	12:15-12:45 X55® 二反田 (定員40名)											12:15-13:00 HATAヨガ 大迫									
13:00				12:45-16:30 ストレッチエリア				親子 スクール													
13:30	13:00-13:45 ZUMBA® 重田	13:15-13:45 ハンモックEX 岡本 (定員10名)						12:45 -		13:15-14:00 バレトン 大迫						13:30-13:45 シナジーワークアウト					
14:00								14:00								14:00-14:10 LIVE10/Shape					
14:30	14:15-14:45 ボールエクササイズ 園重 (定員30名)	14:00-14:30 VIRTUAL OXIGENO				14:15-14:30 シナジーワークアウト						14:15-14:45 VIRTUAL STRETCHING		14:00-18:45 ストレッチエリア							
15:00										14:30-15:15 X55® 二反田 (定員40名)				15:00-15:30 VIRTUAL OXIGENO							
15:30	15:00-15:45 かんたんエアロ 園重	14:45-15:15 FIGHT DO														15:25-15:40 腹筋					
16:00										15:45-16:30 UBOUND® 二反田 (定員30名)											
16:30	16:30-17:15 シェイプアップ エアロ★ 大迫	大人ダンス スクール 16:00-17:00 [スクール会員限定]				16:30-16:45 腹筋		スイミング スクール													
17:00								14:00 -													
17:30	17:30-18:15 POWER CARDIO® 松田 (定員30名)	17:15-19:45 ストレッチエリア				17:15-17:30 シナジーワークアウト															
18:00				17:45-18:30 ホット 美メイクヨガ 大迫																	
18:30	18:30-19:15 ZUMBA® miki							5コース使用													
19:00										《ジムフロア・プール》 18:45利用終了											
19:30																					
20:00	《ジムフロア・プール》 19:45利用終了																				
20:30	右のQRコードで プログラムや代行案内等を 確認することができます♪ 読み込んでみてください★										右のQRコードで プログラム紹介を ご覧頂けます										
21:00																					
21:30																					
22:00																					

日曜日週替わりレッスン

11 : 15～12 : 00

毎週色んなレッスンを

体験しよう！

日にち	プログラム	担当
10月5日	ZUMBA®	TELU
10月12日	ヨガ	Rinna
10月19日	ZUMBA®	miki
10月26日	JAZZダンス	高松

web予約対象



日曜日ホリデイをエンジョイしましょう♪♪

みなさんのご参加お待ちしております！！

**LINE公式アカウント
友だち募集中**

QRコードを
スキャンしてください♪

- 営業案内
- 代行案内
- ショップセール
- イベント など

タイムテーブルの見方

	【ホットスタジオプログラム】 Web予約が必要なプログラム
	【映像レッスン】 「VIRTUAL・映像レッスン」と記載プログラム
	木枠は、前月より変更したプログラム
	ストレッチエリア