

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					Aスタジオ					Bスタジオ				
9:30-11:15 ストレッチエリア					9:30-13:15 ストレッチエリア					9:30-13:15 ストレッチエリア					9:30-12:30 ストレッチエリア					9:30-12:30 ストレッチエリア				
9:45-9:55 ラジオ体操					9:45-9:55 ラジオ体操					9:45-9:55 ラジオ体操					9:45-9:55 ラジオ体操					9:45-9:55 ラジオ体操				
10:00-10:45 機能改善体操 奥田					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					10:00-10:40 かんたんステップ 村方 (定員40名)					10:00-10:45 かんたんエアロ 北村				
10:45-11:00 腹筋					11:00-11:15 シナジーワークアウト					11:00-11:15 シナジーワークアウト					11:00-11:30 ハレト IZUMI					11:00-11:45 シェイプアップ エアロ★ 石田				
11:15-12:00 ストレッチエアロ 助信					11:15-12:00 ホットパワーヨガ 中井					11:15-12:00 かんたんエアロ 高松					11:20-11:55 かんたんスイム 【バタフライ】 河内					11:20-11:55 かんたんスイム 【バタフライ】 河内				
11:30-12:15 自力整体 長宗					12:00-12:15 からだほぐし					12:00-12:30 かんたんスイム 【平泳ぎ】 向谷					12:00-12:30 MEGADANZ® IZUMI					12:00-12:30 UBOUND® 二反田 (定員30名)				
12:15-13:00 MEGADANZ® IZUMI					12:15-13:00 FIGHT DO® 高田					12:30-13:15 ダンスエアロ chie					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				
13:15-14:00 コンディショニング ホール 富田					13:30-14:15 momotr					13:30-14:15 自力整体 長宗					13:45-14:30 チャレンジW エアロ★★ 石田					13:45-14:30 チャレンジW エアロ★★ 石田				
14:15-15:00 JAZZダンス 高松					14:20-14:30 GUNZE体操					14:30-15:15 ZUMBA® chami					14:45-15:00 からだほぐし					14:45-15:00 からだほぐし				
15:15-16:00 パワーエアロ ★★ 豊島					15:25-15:40 ストレッチ					15:30-16:00 FIGHT DO					16:00-16:15 ストレッチ					16:00-16:15 ストレッチ				
16:00-16:15 スイミング スクール					16:00-16:15 スイミング スクール					16:00-16:15 スイミング スクール					16:00-16:15 スイミング スクール					16:00-16:15 スイミング スクール				
16:15-17:00 ダンススクール					16:15-17:00 ダンススクール					16:15-17:00 ダンススクール					16:15-17:00 ダンススクール					16:15-17:00 ダンススクール				
17:00-18:00 5コース使用					17:00-18:00 5コース使用					17:00-18:00 5コース使用					17:00-18:00 5コース使用					17:00-18:00 5コース使用				
18:00-19:00 19:20-20:05 ステップアップ ステップ★ 友兼 (定員40名)					19:20-20:05 ZUMBA® chami					19:20-20:05 ZUMBA® chami					19:20-20:05 ZUMBA® chami					19:20-20:05 ZUMBA® chami				
19:00-19:30 19:30-20:05 かんたんスイム 【クロールも両泳ぎ】 向谷					19:30-20:15 ピラティス 豊島					19:30-20:15 ピラティス 豊島					19:30-20:15 ピラティス 豊島					19:30-20:15 ピラティス 豊島				
20:00-20:30 20:30-21:15 FIGHT DO® 富田					20:30-21:15 シェイプアップ エアロ★ 友兼					20:30-21:15 シェイプアップ エアロ★ 友兼					20:30-21:15 シェイプアップ エアロ★ 友兼					20:30-21:15 シェイプアップ エアロ★ 友兼				
21:00-21:30 21:20-21:30 LIVE10/Burn 安良田					21:20-21:30 LIVE10/Burn 安良田					21:20-21:30 LIVE10/Burn 安良田					21:20-21:30 LIVE10/Burn 安良田					21:20-21:30 LIVE10/Burn 安良田				
《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				

プールプログラムについて

ホットスタジオプログラムについて

定員人数について

- ◆初参加・来館直後の方は、レッスン開始後の入室をご遠慮いただきます。
- ◆入場前は、スタジオ出入口付近に密集しないようご協力をお願いいたします。
- ◆場所取りは、ご遠慮ください。
- ◆途中退室は、周りの方へ十分に配慮いただき、ご遠慮ください。
- ◆使用した器具等の後片付けにご協力ください。

- ・頭から全身シャワーをあびてください。
- ・化粧を落としてご利用ください。
- ・アクセサリー類の着用はお断りさせていただきます。
- ・飛び込みは禁止とさせていただきます。
- ・コースは、15名以上:2コース/21名以上:3コース 使用いたします。
- ・参加人数により、使用するコースが変動いたします。

- ・原則、左記【スタジオ利用時のお願い】の通りとなります。
- ・体調面を考慮し、1日1本までとします。
- ・参加時の持ち物は、必ずマットに敷く大きめのタオル・汗を拭くハンドタオルを1枚ずつと、500ml以上のお飲み物をお持ちください。
- ・参加前後のロッカーからスタジオまでの移動は、必ず履物を履いて移動ください。
- ・入場の際は、予約者であるか確認をさせていただきます。

- ・各スタジオ定員人数は、下記の通りとなります。
- Aスタジオ **50名** / Bスタジオ **30名** / HOTスタジオ **20名**
- ※マットに限りのあるレッスンは、スタジオの定員数に合わせて制限をさせていただきます。
- 該当レッスン  
【ステップクラス・ボールエクササイズ・UBOUND®・TOPRIDE®・RADICAL POWER®・ハンモック】

web予約について

- ・定員:25名
- ・途中入退場は可能ですが、安全面を考慮し曲と曲の間に退場ください。
- ・レッスンの内容によっては、終了時間が前後する場合がございます。
- ・水分補給は各自のタイミングで行ってください。
- ・有料レッスン等のイベント開催時は、イベント前後も含め休講することがございます。

- ・ご参加される際は、マイページWeb予約サービスよりご予約が必要となります。
- ※24時間可能 ※場所指定不可 ※電話・窓口の場合、お時間をいただきます。
- ※21日に翌月まで予約可能 ※レッスン終了後に次回予約可能。
- ※当日予約は、レッスン開始1時間前まで。
- ※当日予約枠に空きがある場合、フロント端末よりご予約可能。
- ※窓口受付のみとし、未来にWeb予約をしている方でも可能。

- ・予約上限 A・Bスタジオ3本 HOTスタジオ1本
- ・キャンセルされる方は必ずキャンセルの登録をお願いします。
- ※アカウントを停止させて頂く場合がございます。

- マイページWeb予約サービス
- ▶QRコードを読み込んでください。
- ※未登録の方は、新規登録が必要となります。



# 2025年12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	スイミング スクール	9:30-10:45 ストレッチエリア  ※4週目※ スクール利用	スクール  みんなの あそびば  9:30 - 16:15		9:45-9:55 ラジオ体操	スイミング スクール	10:00		
10:30	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							10:15-11:00 ホット デトックスヨガ 西山		10:45-10:55 GUNZE体操		10:30
11:00	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		11:00-11:15 シナジーワークアウト		9:45 - 12:00						9:45 - 12:00	11:00
11:30			11:30-12:15 ホット デトックスヨガ 岡重					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		11:30
12:00											12:00		
12:30	12:15-12:45 X55® 二反田 (定員40名)					12:15-13:00 HATAヨガ 大迫					12:30		
13:00	13:00-13:45 ZUMBA® 重田		12:45-16:30 ストレッチエリア		親子 スクール			12:30-18:45 ストレッチエリア			13:00		
13:30		13:15-13:45 ハンモックEX 岡本 (定員10名)			12:45 - 14:00	13:15-14:00 バレトン 大迫					13:30		
14:00		14:00-14:30		14:15-14:30					14:00-14:10 LIVE10/Shape		14:00		
14:30	14:15-14:45 ボールエクササイズ 岡重 (定員30名)			シナジーワークアウト							14:30		
15:00		14:45-15:15 FIGHTDO				14:30-15:15 UBOUND® 二反田 (定員30名)					15:00		
15:30	15:00-15:45 かんたんエアロ 岡重								15:25-15:40 腹筋		15:30		
16:00						15:45-16:30 FIGHT DO® 岡本					16:00		
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	14:00 - 19:00						16:30		
17:00											17:00		
17:30	17:30-18:15 X55® 岡本 (定員40名)	17:15-19:45 ストレッチエリア									17:30		
18:00			17:45-18:30 ホット 美メイクヨガ 大迫		5コース使用						18:00		
18:30	18:30-19:15 ZUMBA® miki										18:30		
19:00						《ジムフロア・プール》 18:45利用終了						19:00	
19:30												19:30	
20:00	《ジムフロア・プール》 19:45利用終了											20:00	
20:30	<div>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★</div> 					<div>右のQRコードで プログラム紹介を ご覧頂けます</div> 						20:30	
21:00												21:00	
21:30												21:30	
22:00												22:00	

## 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
	太神は、前月より変更したプログラム
	ストレッチエリア

## 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
12月7日	リンパビクス	高松
12月14日	かんたんエアロ	助信
12月21日	ヨガ	Rinna
12月28日	カラダ調整体操	Misa

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

