

## 2026年1月プログラムタイムテーブル

	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
<p>◆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。</p> <p>◆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。</p> <p>◆場所取りは、ご遠慮ください。</p> <p>◆途中退室は、周りの方へ十分に配慮いただき、ご退室ください。</p> <p>◆使用した器具等の後片付けにご協力ください。</p>	<p>・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: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。</p>	<p>・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。</p>	<p>・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 <b>50名</b> / Bスタジオ <b>30名</b> / HOTスタジオ <b>20名</b></p> <p>※ツール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。            詳当該レッスン            【ステップクラス・ホールエクササイズ・UBOUND®・TOPRIDE®・RADICAL POWER®・ハンモック】</p>
<b>web予約について</b>			
<p>・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ご退場ください。            ・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。</p>	<p>・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。</p>	<p>・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。</p>	<p><b>マイページWeb予約サービス</b>            ►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。</p> <div style="text-align: right;">   </div>

# 2026年1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			9:30-10:45 ストレッチエリア	スクール	9:45-9:55 ラジオ体操		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			※4週目※ スクール利用	みんなの あそびば	10:15-11:00 ホット デトックスヨガ 西山	10:35-10:50 からだほぐし	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			9:45 - 12:00	11:15-12:00 週替わりレッスン web 予約	11:15-12:00 ホット ボディメイク 西山		11:00
11:30			11:30-12:15 ホット デトックスヨガ 岡重						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	13:15-13:45 ハンドモックEX 岡本（定員10名）	12:45-16:30 ストレッチエリア	親子 スクール	12:45 - 14:00	13:15-14:00 ハーパン 大迫			13:00
14:00		14:00-14:30 OXIGENO			14:15-14:30 シナジー・ワークアウト				14:00
14:30	14:15-14:45 ボールエクササイズ 岡重（定員30名）				14:30-15:15 UBOUND® 二反田（定員30名）				14:30
15:00	14:45-15:15 FIGHT DO					15:45-16:30 FIGHT DO® 岡本	15:25-15:40 腹筋		15:00
15:30	15:00-15:45 かんたんエアロ 岡重						16:00-16:15 ストレッチ		15:30
16:00									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）		スイミング スクール	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							18:00
18:30				5コース使用					18:30
19:00	18:30-19:15 ZUMBA® miki								19:00
19:30									19:30
20:00									20:00
20:30									
21:00	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						
21:30									
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
	太枠は、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 毎週色んなレッスンを  
11:15~12:00 体験しよう！

日付	プログラム	担当
1月4日	特別プログラム	
1月11日	リンパビクス	高松
1月18日	ヨガ	Rinna
1月25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

