

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 GUNZE体操					9:45-9:55 ラジオ体操					9:45-9:55 ラジオ体操					9:45-9:55 GUNZE体操					9:45-9:55 GUNZE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 かんたんエアロ Tanaka					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					10:45-11:00 腹筋					10:45-11:00 腹筋					10:45-11:00 腹筋					10:45-11:00 腹筋				
11:15-12:00 ストレッチエアロ 助信					11:15-12:00 機能改善アクア 奥田					11:15-12:00 かんたんエアロ 高松					11:15-12:00 かんたんエアロ 村方					11:15-12:00 かんたんエアロ 田原				
11:30-12:15 自力整体 長宗					11:30-12:15 自力整体 長宗					11:30-12:15 自力整体 長宗					11:30-12:15 自力整体 長宗					11:30-12:15 自力整体 長宗				
12:15-13:00 MEGADANZ® IZUMI					12:15-12:45 UBOUND® 富田 (定員30名)					12:15-12:45 UBOUND® IZUMI					12:15-12:45 UBOUND® IZUMI					12:15-12:45 UBOUND® IZUMI				
12:30-14:45 ストレッチエリア					12:30-14:45 ストレッチエリア					12:30-14:45 ストレッチエリア					12:30-14:45 ストレッチエリア					12:30-14:45 ストレッチエリア				
13:25-14:00 35min,鍛 富田					13:30-14:15 ホット 調整ストレッチ Misa					13:30-14:15 ホット 調整ストレッチ Misa					13:30-14:15 ホット 調整ストレッチ Misa					13:30-14:15 ホット 調整ストレッチ Misa				
14:15-15:00 JAZZダンス 高松					14:15-15:00 JAZZダンス 高松					14:15-15:00 JAZZダンス 高松					14:15-15:00 JAZZダンス 高松					14:15-15:00 JAZZダンス 高松				
15:15-16:00 パワーエアロ ★★ 豊島					15:15-16:00 パワーエアロ ★★ 豊島					15:15-16:00 パワーエアロ ★★ 豊島					15:15-16:00 パワーエアロ ★★ 豊島					15:15-16:00 パワーエアロ ★★ 豊島				
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				
17:00-17:30 ダンススクール					17:00-17:30 ダンススクール					17:00-17:30 ダンススクール					17:00-17:30 ダンススクール					17:00-17:30 ダンススクール				
18:00-18:30 5コース使用					18:00-18:30 5コース使用					18:00-18:30 5コース使用					18:00-18:30 5コース使用					18:00-18:30 5コース使用				
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 かんたんエアロ 向谷					19:20-20:05 かんたんエアロ 向谷					19:20-20:05 かんたんエアロ 向谷					19:20-20:05 かんたんエアロ 向谷				
20:30-21:15 FIGHT DO® 富田					20:30-21:15 FIGHT DO® 富田					20:30-21:15 FIGHT DO® 富田					20:30-21:15 FIGHT DO® 富田					20:30-21:15 FIGHT DO® 富田				
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					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**
- ※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させていただきます。
- 該当レッスン
【ステップクラス・ポールエクササイズ・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。



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
		9:30-10:15 ストレッチエリア			9:30-10:45 ストレッチエリア			9:45-9:55 ラジオ体操	
10:00	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	※4週目※ スクール利用	みんなの あそびば			10:00
10:30				9:45 -		10:15-11:00 ホット デトックスヨガ 西山	10:35-10:50 からだほくし		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		12:00		9:30 -			11:00
11:30					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		11:30-12:15 ホット デトックスヨガ 園重							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® 窪田	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 -	13:15-14:00 バレトン 大迫			13:35-13:50 腹筋	13:30
14:00								14:00-14:10 LIVE10/Shape	14:00
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						14:30
15:00		14:45-15:15 VIRTUAL FIGHT DO			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 園重							15:25-15:40 腹筋	15:30
16:00				スイミング スクール	15:45-16:30 FIGHT DO® 岡本			16:00-16:15 ストレッチ	16:00
16:30	16:30-17:15 シェイプアップ エアロ★ 大迫	16:00-17:00 [スクール会員限定]		14:00 -					16:30
17:00				19:00					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				《ジムフロア・プール》 18:45利用終了				
19:00									
19:30									
20:00	《ジムフロア・プール》 19:45利用終了								
20:30									
21:00									
21:30									
22:00									

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！

日にち	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



タイムテーブルの見方

web予約	【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