

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 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 ラジオ体操				
10:00-10:45 機能改善体操 奥田					10:00-10:45 ホット 調整ストレッチ Misa					10:00-10:45 ホット 美メイクヨガ 西山					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				
10:50-11:05 腹筋					11:00-11:15 シナジーワークアウト					11:00-11:15 かんたんスイム 【バタフライ】 河内					11:00-11:30 ハレト IZUMI					11:00-11:45 ZUMBA® chami				
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					11:30-12:15 かんたんエアロ 高松					11:20-11:55 かんたんスイム 【背泳ぎ】 河内					11:00-11:45 シェイプアップ エアロ★ 石田				
11:30-12:15 自力整体 長宗					12:00-12:15 からだほくし					12:00-12:35 かんたんスイム 【クロール】 向谷					11:45-12:30 MEGADANZ® IZUMI					12:00-12:30 UBOUND® 二反田 (定員30名)				
12:15-13:00 MEGADANZ® IZUMI					12:15-12:45 からだほくし					12:25-12:40 からだほくし					12:45-13:30 フィットネスフラ 高松					12:45-13:30 エアロ★ 石田				
12:30-14:45 ストレッチエリア					13:00-13:30 FIGHT DO® 高田					13:15-21:45 ストレッチエリア					13:15-13:30 momoトレ					13:45-14:30 かんたんエアロ 田原				
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 自力整体 長宗					13:45-14:30 ピラティス 村方					13:45-21:45 ストレッチエリア				
14:15-15:00 JAZZダンス 高松					14:35-15:20 シェイプアップ エアロ★ 重田					14:30-15:15 ZUMBA® chami					14:00-14:45 ホット 調整ストレッチ Misa					14:45-15:00 からだほくし				
15:15-16:00 パワーエアロ ★★ 豊島					15:30-16:00 FIGHT DO® 富田					15:25-15:40 ストレッチ					14:45-15:30 チャレンジ ステップ★★ 石田 (定員40名)					15:30-16:00 腹筋				
15:00-19:00 バレエスクール					16:00-16:15 腹筋					16:00-16:15 腹筋					16:00-16:15 ストレッチ					16:00-16:15 ストレッチ				
16:00-19:00 スイミング スクール					16:45-19:00 ダンススクール					17:45-19:00 スイミング スクール					17:45-19:00 スイミング スクール					17:45-19:00 スイミング スクール				
17:00-19:00 ダンススクール					18:45-19:15 FIGHT DO® 富田					18:45-19:15 FIGHT DO® 富田					19:30-20:05 ステップアップ エアロ★ 友兼 (定員40名)					19:30-20:15 FIGHT DO® 安良田				
19:20-20:05 ステップアップ ステップ★ 友兼 (定員40名)					19:30-20:05 かんたんスイム 【平泳ぎもバタフライ】 向谷					19:30-20:05 ZUMBA® TELU					19:30-20:15 シェイプアップ エアロ★ 友兼					19:30-20:15 ホットボディメイク Natsumi				
20:30-21:15 FIGHT DO® 富田					20:30-21:15 ピラティス 友兼					20:30-21:05 かんたんエアロ 大迫					20:30-21:15 ダンスフィット 友兼					20:45-21:30 MEGADANZ® IZUMI				
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、必ず服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2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	9:45-9:55 GUNZE体操		9:30-10:45 ストレッチエリア			9:45-9:55 GUNZE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	10:15-11:00 ホット デトックスヨガ 西山	10:35-10:50 からだほぐし	スイミング スクール
10:30			11:00-11:15 シナジーワークアウト	9:45 -		9:30 -			9:45 -
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	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	11:40-11:55 腹筋	
11:30		11:30-12:15 ホット デトックスヨガ 園重							
12:00			12:15-12:30 momoトレ						
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	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		
13:30		13:15-13:45 ハンモックEX 岡本 (定員10名)	13:45-14:00 からだほぐし	12:45 -	13:15-14:00 ハレトン 大迫				
14:00			14:25-14:50 ストレッチ					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)	14:15-14:45 YOGA			14:30-15:15 UBOUND◎ 二反田 (定員30名)				
15:00	15:00-15:45 かんたんエアロ 園重							15:25-15:40 腹筋	
15:30								16:00-16:15 ストレッチ	
16:00		大人ダンス スクール		スイミング スクール	15:45-16:30 FIGHT DO◎ 岡本				
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 -					
17:00			17:00-17:15 腹筋	19:00					
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	17:45-18:30 ホット 美メイクヨガ 大迫						
18:00				5コース使用					
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
2月1日	11:15-11:45 ストレッチポール	富田
2月8日	UBOUND®	富田
2月15日	ヨガ	Rinna
2月22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

	【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