

	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	Aスタジオ	Bスタジオ	HOTスタジオ	ジム	プール	
10:00		9:30-10:30 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 ラジオ体操			9:30-13:15 ストレッチエリア		9:45-9:55 ラジオ体操			9:30-12:30 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 GUNZE体操		
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		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		10:15-10:45 アクアウォーキング 曾根	10:00-10:40 かんたんステップ 村方 (定員40名)	10:00-10:30 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	10:00-10:45 かんたんエアロ 北村			10:00-10:30 AQ ZUMBA® chami	
11:00																										
11:30	11:15-12:00 ストレッチエアロ 助信	11:15-12:00 自力整体 長宗	11:15-12:00 ストレッチエリア			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		親子 スクール 11:00-11:45			11:00-11:45 ホット ホットトックスヨガ Tanaka		11:00-11:30 シナジーワークアウト かんたんスイム 【バタフライ】 河内	11:00-11:30 ハレト IZUMI	11:00-11:30 STRETCHING				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	11:00-11:45 ZUMBA® chami		親子 スクール 11:00-11:45	
12:00																										
12:30	12:15-13:00 MEGADANZ® IZUMI	12:30-14:45 ストレッチエリア				12:10-12:45 かんたんクロール 二反田		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					12:25-12:40 からだほくし	11:45-12:30 シャトルスイム 河内	11:45-12:30 MEGADANZ® IZUMI				12:10-12:30 河内流 ヨガ・エクササイズ 河内	12:00-12:30 UBOUND® 三反田 (定員30名)	12:15-12:45 STRETCHING		12:00-12:35 かんたんスイム 【平泳ぎ】 向谷	
13:00																										
13:30	13:25-14:00 35min. 鍛 富田					13:00-13:30 アクアウォーキング 曾根		13:15-21:45 ストレッチエリア		12:45-13:30 ダンスエアロ chie					13:00-13:15 ダンスエアロ 河内	12:45-13:30 かんたんエアロ 村方	12:45-13:30 フィットネス 高松				13:15-13:30 momoトレ	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 OXIGENO		
14:00																										
14:30	14:15-15:00 JAZZダンス 高松					14:30-14:45 momoトレ				14:25-14:40 からだほくし					14:30-14:45 momoトレ	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	14:45-15:00 からだほくし
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				14:35-15:20 シェイプアップ エアロ★ 重田				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)	14:45-21:45 ストレッチエリア										
16:00																										
16:30																										
17:00																										
17:30																										
18:00																										
18:30																										
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 綺麗なヨガ 中井			19:30-20:05 かんたんスイム 【平泳ぎ&バタフライ】 向谷	19:30-20:00 バーベルトレーニング 安良田 (定員30名)	19:30-20:15 ピラティス 豊島		19:30-19:45 シナジーワークアウト		19:20-20:05 ZUMBA® TELU	19:30-20:15 X55® 岡本 (定員40名)				19:30-20:15 シェイプアップ エアロ★ 友兼				19:30-19:45 シナジーワークアウト	19:30-20:05 かんたんスイム 【クロール&背泳ぎ】 向谷	19:30-20:15 FIGHT DO® 安良田		19:30-20:00 ホットボディメイク 二反田		
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】				20:30-21:15 ダンスフィット 友兼					20:30-20:45 腹筋				20:35-20:50 シナジーワークアウト	
21:00																										
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					

プールプログラムについて

- ◆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。

ホットスタジオプログラムについて

- ・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。

定員人数について

- ・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**
- ※サークルに限りあるレッスンは、スタジオの定員数に合わせて制限させていただきます。
- ※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予約をされている方も可能。

- ・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3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 ラジオ体操		9:30-10:45 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 チャレンジW エアロ★ 同野	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 からだほくし	スイミング スクール
11:00				11:00-11:15 シナジーワークアウト	9:45 -		9:30 -				9:45 -
11:30	11:00-11:45 フィットネス パワーヨガ 同野	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	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				12:30-18:45 ストレッチエリア		
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					
14:00					14:00						
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		14:25-14:50 ストレッチ			14:30-15:15 UBOUND® 二反田 (定員30名)			14:00-14:10 LIVE10/Shape	
15:00											
15:30	15:00-15:45 かんたんエアロ 園重								15:25-15:40 腹筋		
16:00							15:45-16:30 FIGHT DO® 岡本			16:00-16:15 ストレッチ	
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)		16:15-16:30 腹筋	スイミング スクール						
17:00				17:00-17:15 腹筋	14:00 -						
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			19:00						
18:00			17:45-18:30 ホット 美メイクヨガ 大迫		5コース使用						
18:30	18:30-19:15 ZUMBA® miki										
19:00											
19:30											
20:00	《ジムフロア・プール》 19:45利用終了					《ジムフロア・プール》 18:45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

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
3月1日	ピラティス	河西
3月8日	ヨガ	Rinna
3月15日	かんたんエアロ	國重
3月22日	かんたんエアロ	助信
3月29日	リンパビクス	高松



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
	太枠は、前月より変更したプログラム
	ストレッチエリア