

Table with columns for days of the week (月曜日 to 金曜日) and time slots (10:00 to 22:00). Each cell contains details of activities, instructors, and equipment used.

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、予約者であるが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。
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4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		9:30-10:45 ストレッチエリア	スクール みんなの あそびば		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	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	10:30
11:00			11:00-11:15 シナジーワークアウト		9:45 -		9:30 -			9:45 -	11:00
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	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			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	13:00-13:45 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					13:30
14:00					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)	14:15-14:45 VIRTUAL OXIGENO				14:30-15:15 UBOUND® 二反田 (定員30名)					14:30
15:00											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						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	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						16:30
17:00				17:00-17:15 腹筋	14:00 -						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			19:00						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											19:00
19:30											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					20:00

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
4月5日	ヨガ	Rinna
4月12日	かんたんエアロ	助信
4月19日	かんたんエアロ	natsumi
4月26日	シェイプアップエアロ★	石田



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

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

