

|       | 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<br>ストレッチエリア     |                                       | 9:45-9:55<br>ラジオ体操    |  |   |                                      |                                       | 9:45-9:55<br>GUNZE体操                      |                                 |                               |                                      |                                     |                                |  |                                   |                               |         | 9:45-9:55<br>ラジオ体操                    |   |                                 |                                 |         |  |                             |  |
| 10:30 | 10:00-10:45<br>機能改善体操<br>奥田                      |                            | 10:00-10:45<br>ホット<br>体幹トレーニング<br>助信  |                       | 親子<br>スクール<br>10:00-10:45                  | 10:00-10:45<br>ZUMBA®<br>玉本                 |                                      | 10:00-10:45<br>ホット<br>調整ストレッチ<br>Misa |   | 10:00-10:45<br>HATAヨガ<br>Tanaka |                               | 10:00-10:45<br>ホット<br>メイクヨガ<br>西山    |                                     | 10:15-10:45<br>アクアウォーキング<br>曾根 | 10:00-10:40<br>かんたんステップ<br>村方 (定員40名)  | 10:00-10:30<br>YOGA               |                               |         | 親子<br>スクール<br>10:00-10:45             | 10:00-10:45<br>バランス<br>コーディネーション<br>石田      | 10:00-10:45<br>かんたんエアロ<br>北村    |                                 |         |  |                             |  |
| 11:00 |  |                            |                                       | 10:50-11:05<br>腕筋     |  |   |                                      |                                       |   |                                 |                               |                                      |                                     |                                |  |                                   |                               |         |                                       |   |                                 |                                 |         |  |                             |  |
| 11:30 | 11:15-12:00<br>ストレッチエアロ<br>助信                    | 11:15-12:00<br>自力整体<br>長宗  | 11:15-12:00<br>ストレッチエリア               |                       | 11:15-12:00<br>機能改善アクア<br>奥田               | 11:05-11:50<br>カラダ調整体操<br>Misa              |                                      | 11:15-12:00<br>ホットパワーヨガ<br>中井         |   | 親子<br>スクール<br>11:00-11:45       |                               |                                      | 11:00-11:45<br>ホットチトックスヨガ<br>Tanaka | 11:35-11:50<br>ストレッチ           | 11:00-11:30<br>かんたんスイム<br>ハレト<br>IZUMI | 11:00-11:30<br>STRETCHING         |                               |         | 11:20-11:55<br>かんたんスイム<br>【平泳ぎ】<br>河内 | 11:00-11:45<br>シェイプアップ<br>エアロ★<br>石田        |                                 |                                 |         | 親子<br>スクール<br>11:00-11:45              |                             |  |
| 12:00 |  |                            |                                       |                       |  |   |                                      |                                       |   |                                 |                               |                                      |                                     |                                |  |                                   |                               |         |                                       |   |                                 |                                 |         |  |                             |  |
| 12:30 | 12:15-13:00<br>MEGADANZ®<br>IZUMI                | 12:30-14:45<br>ストレッチエリア    |                                       | 12:10-12:25<br>からだほぐし | 12:10-12:45<br>かんたんクロール<br>二反田             | 12:15-12:45<br>UBOUND®<br>富田 (定員30名)        |                                      | 12:00-12:15<br>からだほぐし                 | 12:00-12:35<br>かんたんスイム<br>【バタフライ】<br>向谷   |                                 | 11:30-12:15<br>かんたんエアロ<br>高松  |                                      |                                     | 12:25-12:40<br>からだほぐし          | 11:45-12:30<br>かんたんスイム<br>河内           | 11:45-12:30<br>MEGADANZ®<br>IZUMI |                               |         | 12:10-12:30<br>河内流<br>ヨガ・エクササイズ<br>河内 | 12:00-12:30<br>UBOUND®<br>三反田 (定員30名)       | 12:15-12:45<br>STRETCHING       |                                 |         | 12:00-12:35<br>かんたんスイム<br>【クロール】<br>向谷 |                             |  |
| 13:00 |  |                            |                                       |                       |  |   |                                      |                                       |   |                                 |                               |                                      |                                     |                                |  |                                   |                               |         |                                       |   |                                 |                                 |         |  |                             |  |
| 13:30 | 13:15-14:00<br>ハレエストレッチ<br>田中悠                   |                            | 13:30-13:45<br>シナジーワークアウト             |                       | 13:00-13:30<br>アクアウォーキング<br>曾根             | 13:00-13:30<br>FIGHT DO®<br>高田              |                                      |                                       | 12:45-13:30<br>ダンスエアロ<br>※メニューのみ※<br>chie |                                 | 12:30-13:15<br>ダンスエアロ<br>chie |                                      | 13:15-21:45<br>ストレッチエリア             |                                | 12:45-13:30<br>アクアエクササイズ<br>河西         | 12:45-13:30<br>かんたんエアロ<br>村方      | 12:45-13:30<br>フィットネスフラ<br>高松 |         | 13:15-13:30<br>momoトレ                 | 12:45-13:30<br>アクアエクササイズ<br>西山              | 12:45-13:30<br>ピラティス<br>田原      | 13:00-13:30<br>OXIGENO          |         |  | 13:45-13:55<br>LIVE10/Shape |  |
| 14:00 |  |                            | 13:30-14:15<br>ホット<br>調整ストレッチ<br>Misa |                       |  | 13:45-14:15<br>かんたんエアロ<br>渡江                | 13:40-14:25<br>ピラティス<br>重田           |                                       |   |                                 |                               |                                      |                                     |                                |  |                                   |                               |         |                                       |   |                                 |                                 |         |  |                             |  |
| 14:30 | 14:15-15:00<br>JAZZダンス<br>高松                     |                            | 14:30-14:45<br>momoトレ                 |                       |  | 14:35-15:20<br>シェイプアップ<br>エアロ★<br>重田        |                                      | 14:25-14:40<br>からだほぐし                 |   |                                 |                               |                                      |                                     |                                |  |                                   |                               |         |                                       |   |                                 |                                 |         |  |                             |  |
| 15:00 |  |                            | 14:45-21:45<br>ストレッチエリア               |                       |  |   |                                      |                                       |   |                                 |                               |                                      |                                     |                                |  |                                   |                               |         |                                       |   |                                 |                                 |         |  |                             |  |
| 15:30 | 15:15-16:00<br>パワーエアロ<br>★★<br>豊島                | 15:00<br>ハレスクール            |                                       |                       |  |   |                                      |                                       |   |                                 |                               |                                      |                                     |                                |  |                                   |                               |         |                                       |   |                                 |                                 |         |  |                             |  |
| 16:00 |  | 15:00<br>-<br>19:00        |                                       | 16:00-16:15<br>からだほぐし | スイミング<br>スクール                              |   |                                      |                                       |   |                                 |                               |                                      |                                     |                                |  |                                   |                               |         |                                       |   |                                 |                                 |         |  |                             |  |
| 16:30 |  |                            |                                       |                       |  |   |                                      |                                       |   |                                 |                               |                                      |                                     |                                |  |                                   |                               |         |                                       |   |                                 |                                 |         |  |                             |  |
| 17:00 |  |                            |                                       |                       |  |   |                                      |                                       |   |                                 |                               |                                      |                                     |                                |  |                                   |                               |         |                                       |   |                                 |                                 |         |  |                             |  |
| 17:30 |  |                            |                                       |                       |  |   |                                      |                                       |   |                                 |                               |                                      |                                     |                                |  |                                   |                               |         |                                       |   |                                 |                                 |         |  |                             |  |
| 18:00 |  |                            |                                       |                       |  |   |                                      |                                       |   |                                 |                               |                                      |                                     |                                |  |                                   |                               |         |                                       |   |                                 |                                 |         |  |                             |  |
| 18:30 |  |                            |                                       |                       |  |   |                                      |                                       |   |                                 |                               |                                      |                                     |                                |  |                                   |                               |         |                                       |   |                                 |                                 |         |  |                             |  |
| 19:00 |  |                            |                                       |                       |  |   |                                      |                                       |   |                                 |                               |                                      |                                     |                                |  |                                   |                               |         |                                       |   |                                 |                                 |         |  |                             |  |
| 19:30 | 19:20-20:05<br>ステップアップ<br>ステップ★<br>友兼<br>(定員40名) | 19:15-20:00<br>綺麗なヨガ<br>中井 | 19:45-20:00<br>シナジーワークアウト             |                       | 19:30-20:05<br>かんたんスイム<br>【クロール&平泳ぎ】<br>向谷 | 19:30-20:00<br>バーベルトレーニング<br>安良田<br>(定員30名) | 19:30-20:15<br>ピラティス<br>豊島           |                                       | 19:40-19:55<br>シナジーワークアウト                 |                                 | 19:20-20:05<br>ZUMBA®<br>TELU | 19:30-20:15<br>X55®<br>岡本<br>(定員40名) |                                     |                                | 19:30-20:15<br>シェイプアップ<br>エアロ★<br>友兼   |                                   |                               |         | 19:30-19:45<br>シナジーワークアウト             | 19:30-20:05<br>かんたんスイム<br>【平泳ぎ&バタフライ】<br>向谷 | 19:30-20:15<br>FIGHT DO®<br>安良田 | 19:30-20:00<br>ホットボディメイク<br>二反田 |         |  |                             |  |
| 20:00 |  |                            |                                       |                       |  |   |                                      |                                       |   |                                 |                               |                                      |                                     |                                |  |                                   |                               |         |                                       |   |                                 |                                 |         |  |                             |  |
| 20:30 | 20:30-21:15<br>FIGHT DO®<br>富田                   | 20:20-21:05<br>ピラティス<br>友兼 |                                       |                       |  | 20:20-21:05<br>UBOUND®<br>安良田<br>(定員30名)    | 20:30-21:15<br>シェイプアップ<br>エアロ★<br>豊島 |                                       |   |                                 |                               |                                      |                                     |                                |  |                                   |                               |         |                                       |   |                                 |                                 |         |  |                             |  |
| 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   | ホットスタジオプログラムについて  | 定員人数について   |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>◆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。</li> <li>◆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。</li> <li>◆場所取りは、ご遠慮ください。</li> <li>◆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。</li> <li>◆使用した器具等の後片付けにご協力ください。</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・原則、左記[スタジオ利用時のお願い]の通りとなります。</li> <li>・体調面を考慮し、1日1本までとします。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・入場の際は、予約者であるか確認をさせていただきます。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・各スタジオ定員人数は、下記の通りとなります。</li> <li>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></li> <li>※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。</li> <li>※当レッスン<br/>【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】</li> </ul> |
| web予約について  |   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・定員:25名</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・水分補給は各自のタイミングで行ってください。</li> <li>・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。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ご予約上限 A・Bスタジオ3本 HOTスタジオ1本</li> <li>・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。</li> <li>※アカウントを停止させて頂く場合がございます。</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・マイページWeb予約サービス</li> <li>▶QRコードを読み込んでください。</li> <li>※未登録の方は、新規登録が必要となります。</li> </ul>  |



# 2026年6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<br>ストレッチエリア              | 9:45-9:55<br>ラジオ体操 |               | 9:30-10:45<br>ストレッチエリア      | スクール                                     |                                     | 9:45-9:55<br>ラジオ体操          |               | 10:00 |
| 10:30 | 10:00-10:45<br>チャレンジW<br>エアロ★<br>同野    | 10:00-10:45<br>カラダ調整体操<br>Misa             |                                     |                    | スイミング<br>スクール | ※4週目※<br>スクール利用             | みんなの<br>あそびば                             | 10:15-11:00<br>ホット<br>デトックスヨガ<br>西山 | 10:30-10:45<br>からだほくし       | スイミング<br>スクール | 10:30 |
| 11:00 |  |  | 11:00-11:15<br>シナジーワークアウト           |                    | 9:45<br>-     |                             | 9:30<br>-                                | 11:15-12:00<br>ホット<br>ボディメイク<br>西山  |                             | 9:45<br>-     | 11:00 |
| 11:30 | 11:00-11:45<br>フィットネス<br>パワーヨガ<br>同野   | 11:00-12:45<br>ストレッチエリア                    |                                     |                    | 12:00         |                             | 11:15-12:00<br>週替わりレッスン                  | 11:40-11:55<br>腹筋                   |                             | 12:00         | 11:30 |
| 12:00 |  |  | 11:30-12:15<br>ホット<br>デトックスヨガ<br>園重 |                    |               |                             |  |                                     |                             |               | 12:00 |
| 12:30 | 12:15-12:45<br>X55®<br>二反田 (定員40名)     |  |                                     |                    |               | 12:15-13:00<br>HATAヨガ<br>大迫 |  |                                     |                             |               | 12:30 |
| 13:00 |  |  | 12:45-16:30<br>ストレッチエリア             |                    | 親子<br>スクール    |                             |  | 12:30-18:45<br>ストレッチエリア             |                             |               | 13:00 |
| 13:30 | 13:00-13:45<br>ZUMBA®<br>重田            | 13:15-13:45<br>ハンモックEX<br>岡本 (定員10名)       |                                     |                    | 12:45<br>-    | 13:15-14:00<br>バレトン<br>大迫   |  |                                     |                             |               | 13:30 |
| 14:00 |  |  |                                     |                    |               |                             |  |                                     | 14:00-14:10<br>LIVE10/Shape |               | 14:00 |
| 14:30 | 14:15-14:45<br>ボールエクササイズ<br>園重 (定員30名) | 14:15-14:45<br>VIRTUAL<br>OXIGENO          |                                     |                    |               |                             | 14:30-15:15<br>UBOUND®<br>二反田<br>(定員30名) |                                     |                             |               | 14:30 |
| 15:00 |  |  |                                     |                    |               |                             |  |                                     |                             |               | 15:00 |
| 15:30 | 15:00-15:45<br>かんたんエアロ<br>園重           |  |                                     |                    |               |                             |  |                                     | 15:25-15:40<br>腹筋           |               | 15:30 |
| 16:00 |  |  |                                     |                    |               |                             | 15:45-16:30<br>FIGHT DO®<br>岡本           |                                     | 16:00-16:15<br>ストレッチ        |               | 16:00 |
| 16:30 | 16:30-17:15<br>シェイプアップ<br>エアロ★<br>大迫   | 大人ダンス<br>スクール<br>16:00-17:00<br>[スクール会員限定] |                                     | 16:15-16:30<br>腹筋  | スイミング<br>スクール |                             |  |                                     |                             |               | 16:30 |
| 17:00 |  |  |                                     | 17:00-17:15<br>腹筋  |               | 14:00<br>-                  |  |                                     |                             |               | 17:00 |
| 17:30 | 17:30-18:15<br>X55®<br>岡本<br>(定員40名)   | 17:15-19:45<br>ストレッチエリア                    |                                     |                    |               |                             |  |                                     |                             |               | 17:30 |
| 18:00 |  |  | 17:45-18:30<br>ホット<br>美メイクヨガ<br>大迫  |                    |               |                             |  |                                     |                             |               | 18:00 |
| 18:30 | 18:30-19:15<br>ZUMBA®<br>miki          |  |                                     |                    | 5コース使用        |                             |  |                                     |                             |               | 18:30 |
| 19:00 |  |  |                                     |                    |               | 《ジムフロア・プール》 18:45利用終了       |  |                                     |                             |               | 19:00 |
| 19:30 |  |  |                                     |                    |               | 《ジムフロア・プール》 19:45利用終了       |  |                                     |                             |               | 19:30 |
| 20:00 |  |  |                                     |                    |               |                             |  |                                     |                             |               | 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      |
|-------|---------|---------|
| 6月7日  | かんたんエアロ | 助信      |
| 6月14日 | ヨガ      | Rinna   |
| 6月21日 | カラダ調整体操 | Misa    |
| 6月28日 | かんたんエアロ | natsumi |



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】<br>Web予約が必要なプログラム     |
|  | 【映像レッスン】<br>『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                             |