


2026年7月プログラムタイムテーブル

	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 ZUMBA® 玉本		10:00-10:45 ホット 調整ストレッチ Misa		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			
11:00			お腹引き締め																						
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	11:30-12:15 かんたんエアロ 高松		11:00-11:45 ホット ホットトックスヨガ Tanaka		11:00-11:30 ハレト IZUMI	11:00-11:30 STRETCHING					11:20-11:55 かんたんスイム 【平泳ぎ】 向谷	11:00-11:45 シェイプアップ エアロ★ 石田	11:00-11:45 ZUMBA® 玉本		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		12:10-12:25 からだほくし	12:10-12:45 かんたんエアロ 二反田	12:15-12:45 UBOUND® 富田 (定員30名)		12:00-12:15 からだほくし	12:00-12:35 かんたんスイム 【バタフライ】 向谷		12:25-12:40 からだほくし		11:45-12:30 シャトルスイム ※メニューのみ※	11:45-12:30 MEGADANZ® IZUMI						12:10-12:30 アクアトレーニング 向谷	12:00-12:30 UBOUND® 三反田 (定員30名)	12:15-12:45 STRETCHING		12:15-12:30 お腹引き締め	かんたんスイム 【クロール】 向谷
13:00																									
13:30	13:15-14:00 ハレエストレッチ 田中悠		13:30-13:45 脂肪燃焼サーキット		13:00-13:30 アクアウォーキング 曾根	FIGHT DO® 高田		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 chie		12:45-13:30 アクアエクササイズ 河西	12:45-13:30 かんたんエアロ 村方	12:45-13:30 フィットネスフラ 高松				13:15-13:30 おしり引き締め	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		13:45-13:55 脂肪燃焼LIVE10
14:00			13:30-14:15 ホット 調整ストレッチ Misa																						
14:30	14:15-15:00 JAZZダンス 高松		おしり引き締め																						
15:00			14:45-21:45 ストレッチエリア																						
15:30	15:15-16:00 ハレスクール パワーエアロ ★★ 豊島	15:00 - 19:00																							
16:00			16:00-16:15 からだほくし		15:30-16:00 FIGHT DO																				
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 【クロール&背泳ぎ】 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																			
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																			
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				

<h3>スタジオプログラムについて</h3> <ul style="list-style-type: none"> ◆安全を考慮し、プログラムの途中入退場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。 ◆使用した器具等の後片付けにご協力ください。 ◆水分補給は各自のタイミングで行ってください。 ◆プレミアム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。 	<h3>プールプログラムについて</h3> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<h3>ホットスタジオプログラムについて</h3> <ul style="list-style-type: none"> ・原則、左記「スタジオプログラムについて」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。 	<h3>タイムテーブルの見方</h3> <ul style="list-style-type: none"> 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 ※本時は、前日より変更したプログラム ストレッチエリア
<h3>定員人数について</h3> <p>◆各スタジオ定員人数は、下記の通りとなります。</p> <p>Aスタジオ 50名 / Bスタジオ 30名 / HOTスタジオ 20名</p> <p>※ツー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。</p> <p>※当日キャンセル</p> <p>※ステップクラス・ホールエクササイズ・UBOUND®・TOPRIDE®・RADICAL POWER®・ハンムク</p>	<h3>web予約について</h3> <ul style="list-style-type: none"> ◆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予約をしている方も可能。 	<h3>web予約について</h3> <ul style="list-style-type: none"> ◆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7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	スクール		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		みんなの あそびば	10:15-11:00 ホット デトックスヨガ 西山	10:30-10:45 からだほくし	スイミング スクール	10:30
11:00				11:00-11:15 脂肪燃焼サーキット	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 お腹引き締め	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									14:00-14:10 脂肪燃焼LIVE10		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 お腹引き締め		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 お腹引き締め	スイミング スクール						16:30
17:00				17:00-17:15 お腹引き締め	14:00 -						17:00
17:30		17:15-19:45 ストレッチエリア			19:00 -						17:30
18:00	17:30-18:15 X55® 岡本 (定員40名)		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
19:00	18:30-19:15 ZUMBA® miki										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
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					20:30
21:00											20:30
21:30											21:00
22:00											21:30

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
7月5日	ZUMBA®	miki
7月12日	リンバピクス	高松
7月19日	カラダ調整体操	misa
7月26日	ヨガ	Rinna



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