


	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 ラジオ体操					9:45-9:55 GUNZE体操										9:45-9:55 ラジオ体操						
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 HATAヨガ Tanaka		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)	10:00-10:30 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 ストレッチエアロ		11:15-12:00 機能改善アクア 奥田	11:05-11:50 カラダ調整体操 Misa				親子 スクール 11:00-11:45			11:00-11:45 ホット ホットチトックスヨガ Tanaka		11:00-11:30 かんたんスイム ハレト 河内	11:00-11:30 STRETCHING			11:20-11:55 かんたんスイム 【平泳ぎ】 河内	11:00-11:45 シェイプアップ エアロ★ 石田				親子 スクール 11:00-11:45	
12:00																									
12:30	12:15-13:00 MEGADANZ® IZUMI	12:30-14:45 ストレッチエアロ			12:10-12:25	12:10-12:45 かんたんスイム 【バタフライ】 向谷															12:00-12:30 UBOUND® 三反田 (定員30名)	12:15-12:45 STRETCHING			かんたんスイム 【クロール】 向谷
13:00					12:10-12:25	12:15-12:45 UBOUND® 富田 (定員30名)																			
13:30	13:15-14:00 ハレエストレッチ 田中悠				13:30-13:45	13:00-13:30 FIGHT DO® 高田																			
14:00																									
14:30	14:15-15:00 JAZZダンス 高松				14:30-14:45	13:45-14:15 かんたんエアロ 渡江																			
15:00						14:35-15:20 シェイプアップ エアロ★ 重田																			
15:30	15:15-16:00 パワーエアロ ★★ 豊島	ハレエスクール 15:00 - 19:00																							
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 【クロール&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)																			
20:00					19:45-20:00 脂肪燃焼サーキット	19:30-20:15 ピラティス 豊島																			
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						21:20-21:30 LIVE10/Burn 安良田																			
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				

<p>プールプログラムについて</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆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。 	<p>ホットスタジオプログラムについて</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<p>定員人数について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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】
<p>web予約について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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ご退場ください。 ・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。 		
<p>・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。</p> <ul style="list-style-type: none"> ※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。 	<p>・予約上限 A・Bスタジオ3本 HOTスタジオ1本</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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いただきます。 	<p>マイページWeb予約サービス</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶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 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 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	10:30-10:45 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 -	11:15-12:00 ホット ボディメイク 西山		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		11:40-11:55 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							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									17:30
18:00			17:45-18:30 ホット 美メイクヨガ 大迫								18:00
18:30	18:30-19:15 ZUMBA® miki				5コース使用						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
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】 Web予約が必要なプログラム
	【映機レッスン】 『VIRTUAL・映機レッスン』と記載プログラム
	太字は、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

