

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					Aスタジオ					Bスタジオ				
9:30-10:30 ストレッチエリア					9:30-10:30 ストレッチエリア					9:30-10:30 ストレッチエリア					9:30-10:30 ストレッチエリア					9:30-10:30 ストレッチエリア				
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					10:00-10:45 ホット 調整ストレッチ Misa					10:00-10:45 かんたんステップ 村方 (定員40名)					10:00-10:45 かんたんエアロ 北村				
10:50-11:05					11:00-11:15					11:00-11:15					11:00-11:15					11:00-11:15				
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 かんたんエアロ 高松					11:15-12:00 かんたんエアロ 村方					11:15-12:00 かんたんエアロ 田原				
12:15-13:00 MEGADANZ® IZUMI					12:15-12:45 かんたんエアロ 二反田					12:15-12:45 かんたんエアロ 向谷					12:15-12:45 かんたんエアロ 向谷					12:15-12:45 かんたんエアロ 向谷				
13:15-14:00 ハレエストレッチ 田中悠					13:15-14:00 ホット 調整ストレッチ Misa					13:15-14:00 自力整体 長宗					13:15-14:00 かんたんエアロ 村方					13:15-14:00 かんたんエアロ 田原				
14:15-15:00 JAZZダンス 高松					14:15-15:00 シェイプアップ エアロ★ 重田					14:15-15:00 ZUMBA® chami					14:15-15:00 シェイプアップ エアロ★ 石田					14:15-15:00 ホット 調整ストレッチ Misa				
15:15-16:00 パワーエアロ ★★ 豊島					15:15-16:00 ストレッチ ストレッチ					15:15-16:00 ストレッチ ストレッチ					15:15-16:00 ストレッチ ストレッチ					15:15-16:00 ストレッチ ストレッチ				
16:00-16:15					16:00-16:15					16:00-16:15					16:00-16:15					16:00-16:15				
17:00-17:30					17:00-17:30					17:00-17:30					17:00-17:30					17:00-17:30				
18:00-18:30					18:00-18:30					18:00-18:30					18:00-18:30					18:00-18:30				
19:00-19:30					19:00-19:30					19:00-19:30					19:00-19:30					19:00-19:30				
19:30-20:00					19:30-20:00					19:30-20:00					19:30-20:00					19:30-20:00				
20:00-20:30					20:00-20:30					20:00-20:30					20:00-20:30					20:00-20:30				
20:30-21:15 FIGHT DO® 富田					20:30-21:15 FIGHT DO® 富田					20:30-21:15 FIGHT DO® 富田					20:30-21:15 FIGHT DO® 富田					20:30-21:15 FIGHT DO® 富田				
21:15-21:30					21:15-21:30					21:15-21:30					21:15-21:30					21:15-21:30				
22:00					22:00					22:00					22:00					22:00				

スタジオプログラムについて		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		タイムテーブルの見方	
◆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いたします。 ◆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。		・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。		・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。		【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」記載プログラム 本時は、前月より変更したプログラム ストレッチエリア	
定員人数について		web予約について					
◆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・ボールエクササイズ・UBOUND®・TOPRIDE®・RADICAL POWER®・ハンモック]		◆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予約をしている方でも可能。		◆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9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						
10:30	10:00-10:45 カラダ調整体操 Misa web予約	10:00-10:45 チャレンジW エアロ★ 岡野			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 web予約	10:30-10:45 むくみ解消からだほぐし	スイミング スクール					
11:00	11:00-11:45 フィットネス パワーヨガ 岡野	11:00-12:45 ストレッチエリア		11:00-11:15 脂肪燃焼サーキット	9:45 - 12:00		9:30 - 17:00	11:15-12:00 ホット ボディメイク 西山 web予約	11:40-11:55 お腹引き締め	9:45 - 12:00					
11:30			11:30-12:15 ホット デトックスヨガ 園重 web予約			11:15-12:00 週替わりレッスン web予約									
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		12:30-18:45 ストレッチエリア							
13:00	13:00-13:45 ZUMBA® 重田 web予約	13:15-13:45 ハンモックEX 岡本 (定員10名)	12:45-16:30 ストレッチエリア		親子 スクール										
13:30					12:45 - 14:00	13:15-14:00 ハレトン 大迫									
14:00								14:00-14:10 脂肪燃焼LIVE10							
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) web予約									
15:00	15:00-15:45 かんたんエアロ 園重 web予約							15:25-15:40 お腹引き締め							
15:30															
16:00		大人ダンス スクール		16:15-16:30 お腹引き締め	スイミング スクール	15:45-16:30 FIGHT DO® 岡本 web予約		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	16:00-17:00 [スクール会員限定]		17:00-17:15 お腹引き締め	14:00 - 19:00										
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													
18:00			17:45-18:30 ホット 美メイクヨガ 大迫 web予約		5コース使用										
18:30	18:30-19:15 ZUMBA® miki web予約					《ジムフロア・プール》 18:45利用終了									
19:00						《ジムフロア・プール》 19:45利用終了									
19:30															
20:00	《ジムフロア・プール》 19:45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
11 : 15～12 : 00
毎週色んなレッスンを
体験しよう！

日にち	プログラム	担当
9月6日	かんたんエアロ	natsumi
9月13日	ヨガ	Rinna
9月20日	休館日	
9月27日	MEGA DANZ®	村方

web予約対象



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

