

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
◆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。	・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以上のお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。
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 ※ツールに限りのあるレッスンは、スタジオの定員数に合わせて制限を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10月プログラムタイムテーブル

	金曜日					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	Aスタジオ	Bスタジオ	HOTスタジオ	ジム	プール		
			9:30-12:30 ストレッチエリア	9:45-9:55 ラジオ体操				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 9:30 - 17:00		9:45-9:55 ラジオ体操			
10:00	10:00-10:45 バランス コーディネーション 石田	10:00-10:45 運動不足解消 旧：かんたんエアロ 園重				10:00-10:45 カラダ調整体操 Misa	10:00-10:45 からだ引き締めヨガ 旧：フィットネス パワーヨガ 岡野			スイミング スクール 9:45 - 12:00			10:15-11:00 ホット デトックスヨガ 西山	10:20-10:35 疲れ解消からだほくし	スイミング スクール		
10:30																	
11:00	11:00-11:45 楽しいエアロ（初・中級） 旧：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	爽快エアロ（初・中級） 旧：チャレンジW エアロ★ 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				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	9:45 - 12:00	
11:30								11:30-12:15 ホット デトックスヨガ 園重									
12:00	12:00-12:30 UBOUND® 二反田（定員30名）	12:15-12:45 VIRTUAL STRETCHING		12:15-12:30 お腹引き締め	かんたんスイム 【バタフライ】 向谷	12:15-12:45 X55® 二反田（定員40名）											
12:30								12:45-16:30 ストレッチエリア					12:15-13:00 リラックスヨガ 旧：HATAヨガ 大迫	12:30-18:45 ストレッチエリア			
13:00	12:45-13:30 姿勢整うピラティス 旧：ピラティス 田原	13:00-13:30 VIRTUAL OXIGENO				13:00-13:45 ZUMBA® 重田	13:15-13:45 ハンモックEX 岡本（定員10名）				親子 スクール 12:45 - 14:00		13:15-14:00 バレット 大迫				
13:30	13:45-14:30 運動不足解消 エアロ（初級） 旧：かんたんエアロ 田原	13:45-21:45 ストレッチエリア	14:00-14:45 ホットパワーヨガ 中井	13:45-13:55 10分脂肪燃焼トレーニング		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									14:00-14:10 お腹引き締め	
14:00						15:00-15:45 運動不足解消 エアロ（初級） 旧：かんたんエアロ 園重							14:30-15:15 UBOUND® 二反田 （定員30名）				
14:30																	
15:00															15:25-15:40 お腹引き締め		
15:30																	
16:00	たいいく スクール 15:30 - 17:45					16:30-17:15 楽しいエアロ（初・中級） 旧：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 14:00 - 19:00	15:45-16:30 FIGHT DO® 岡本		16:00-16:15 全身スッキリストレッチ				
16:30									17:00-17:15 お腹引き締め								
17:00																	
17:30							17:15-19:45 ストレッチエリア										
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									
18:30					5コース使用					5コース使用							
19:00						18:30-19:15 ZUMBA® miki					《ジムフロア・プール》 18:45利用終了						
19:30	19:30-20:15 FIGHT DO® 安良田		19:30-20:00 ホットボディメイク 二反田	19:45-20:00 全身スッキリストレッチ				《ジムフロア・プール》 19:45利用終了									
20:00																	
20:30																	
21:00	20:45-21:30 MEGADANZ® IZUMI																
21:30																	
22:00	《ジムフロア・プール》 21:45利用終了																

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
10月4日	カラダ調整体操	Misa
10月11日	ZUMBA®	玉本
10月18日	リンパビクス	高松
10月25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！！

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



LINE公式アカウント友達募集中！！
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

