

月曜日					火曜日					水曜日					木曜日				
Aスタジオ					Bスタジオ					HOTスタジオ					ジム				
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 ZUMBA® 玉本					10:00-10:45 ホット 調整ストレッチ Misa					10:00-10:45 ホット 調整ストレッチ Misa				
10:50-11:05 お腹引き締め					11:05-11:50 カラダ調整体操 Misa					11:05-11:50 カラダ調整体操 Misa					11:05-11:50 カラダ調整体操 Misa				
11:15-12:00 ストレッチエアロ 助信					11:15-12:00 ホット 調整ストレッチ Misa					11:15-12:00 ホット 調整ストレッチ Misa					11:15-12:00 ホット 調整ストレッチ Misa				
12:15-13:00 MEGA DANZ® IZUMI					12:15-13:00 MEGA DANZ® IZUMI					12:15-13:00 MEGA DANZ® IZUMI					12:15-13:00 MEGA DANZ® IZUMI				
12:30-14:45 ストレッチエリア					12:30-14:45 ストレッチエリア					12:30-14:45 ストレッチエリア					12:30-14:45 ストレッチエリア				
13:15-14:00 ハレエストレッチ 田中悠					13:15-14:00 ハレエストレッチ 田中悠					13:15-14:00 ハレエストレッチ 田中悠					13:15-14:00 ハレエストレッチ 田中悠				
14:15-15:00 JAZZダンス 高松					14:15-15:00 JAZZダンス 高松					14:15-15:00 JAZZダンス 高松					14:15-15:00 JAZZダンス 高松				
15:15-16:00 爽快エアロ (中級) 旧: パワーエアロ★ 豊島					15:15-16:00 爽快エアロ (中級) 旧: パワーエアロ★ 豊島					15:15-16:00 爽快エアロ (中級) 旧: パワーエアロ★ 豊島					15:15-16:00 爽快エアロ (中級) 旧: パワーエアロ★ 豊島				
15:00 - 19:00					15:00 - 19:00					15:00 - 19:00					15:00 - 19:00				
16:00-16:15 お腹引き締め					16:00-16:15 お腹引き締め					16:00-16:15 お腹引き締め					16:00-16:15 お腹引き締め				
16:30-17:00 スイミング スクール					16:30-17:00 スイミング スクール					16:30-17:00 スイミング スクール					16:30-17:00 スイミング スクール				
17:00-17:30 ダンススクール					17:00-17:30 ダンススクール					17:00-17:30 ダンススクール					17:00-17:30 ダンススクール				
18:00-18:30 5コース使用					18:00-18:30 5コース使用					18:00-18:30 5コース使用					18:00-18:30 5コース使用				
19:20-20:05 体向上ステップ (中級) 旧: ステップアップ ステップ★ 友兼 (定員40名)					19:20-20:05 体向上ステップ (中級) 旧: ステップアップ ステップ★ 友兼 (定員40名)					19:20-20:05 体向上ステップ (中級) 旧: ステップアップ ステップ★ 友兼 (定員40名)					19:20-20:05 体向上ステップ (中級) 旧: ステップアップ ステップ★ 友兼 (定員40名)				
19:30-20:15 FIGHT DO® 富田					19:30-20:15 FIGHT DO® 富田					19:30-20:15 FIGHT DO® 富田					19:30-20:15 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				
21:20-21:30 LIVE10/Burn 安良田					21:20-21:30 LIVE10/Burn 安良田					21:20-21:30 LIVE10/Burn 安良田					21:20-21:30 LIVE10/Burn 安良田				
《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				

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。

定員人数について

- ・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】

プールプログラムについて

- ・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。

ホットスタジオプログラムについて

- ・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。

web予約について

- ・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					9:30-10:15 ストレッチエリア			9:30-10:45 ストレッチエリア					
10:00				9:45-9:55 ラジオ体操			10:00-10:45		9:45-9:55 GUNZE体操			スクール				10:00
10:30	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	からた引き締めヨガ 旧：フィットネス パワーヨガ 岡野			スイミング スクール		みんなの あそびば	10:15-11:00 ホット デトックスヨガ 西山	10:20-10:35 疲れ解消からたほくし	スイミング スクール	10:30
11:00	11:00-11:45					11:00-11:45			11:00-11:15			9:30 - 17:00	web予約 11:15-12:00 ホット ボディメイク 西山		9:45 - 12:00	11:00
11:30	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		脂肪燃焼サーキット		11:15-12:00 週替わりレッスン		web予約 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		11:30
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）		11:30-12:15 ホット デトックスヨガ 園重			web予約 12:15-13:00 リラックスヨガ 旧：HATAヨガ 大迫					12:00
12:30																12:30
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）	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	13:45-14:30			13:45-13:55 10分脂肪燃焼トレーニング						12:45 - 14:00	13:15-14:00 バレット 大迫					13:30
14:00	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			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）			14:00-14:10 お腹引き締め		14:00
14:30	web予約		web予約	14:45-15:00 疲れ解消からたほくし		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	web予約				web予約					14:30
15:00														15:25-15:40 お腹引き締め		15:00
15:30				15:30-15:45 全身スッキリストレッチ												15:30
16:00	たいいく スクール 15:30 - 17:45			16:00-16:15 脂肪燃焼サーキット		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	15:45-16:30 FIGHT DO® 岡本			16:00-16:15 全身スッキリストレッチ		16:00
16:30									17:00-17:15 お腹引き締め							16:30
17:00																17:00
17:30								17:15-19:45 ストレッチエリア								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					5コース使用											18:30
19:00						18:30-19:15 ZUMBA® miki					《ジムフロア・プール》 18:45利用終了					19:00
19:30																19:30
20:00	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																20:30
21:00	20:45-21:30 MEGADANZ® IZUMI															21:00
21:30																21:30
22:00	《ジムフロア・プール》 21:45利用終了															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
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

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
太枠	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

