

		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	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			9:30-13:15 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 GUNZE体操		10:00-10:40		9:30-12:30 ストレッチエリア	9:45-9:55 ラジオ体操				
		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 リラックスヨガ 旧：HATAヨカ Tanaka		10:00-10:45 ホット 美メイクヨカ 西山		10:15-10:45 アクアウォーキング 曾根	10:00-10:30 足腰強化！ バランス向上ステップ 〔初級〕 旧：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				
10:30					10:50-11:05																			
11:00					お腹引き締め															11:00-11:15				
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			11:15-12:00 機能改善アクア 奥田	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 運動不足解消 エアロ〔初級〕 旧：かんたんエアロ 高松		11:00-11:45 ホットデトックスヨガ Tanaka		11:35-11:50 全身スッキリストレッチ	11:00-11:30 バレトン！ IZUMI	11:00-11:30 STRETCHING		11:20-11:55 かんたんスイム 〔クロール〕 向谷				
12:00										12:00-12:15	12:00-12:35													
12:30	12:15-13:00 MEGA DANZ® IZUMI	12:30-14:45 ストレッチエリア			12:15-12:30		12:15-12:45 UBOUND® 富田 〔定員30名〕			疲れ解消からだほくし	かんたんスイム 〔背泳ぎ〕 向谷	12:30-13:15 ダンスを楽しむ エアロ〔上級〕 旧：ダンスエアロ chie				12:25-12:40 疲れ解消からだほくし	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				
13:00											12:45-13:30 チャレンジスイム ※メニューのみ※						12:45-13:30 運動不足解消 エアロ〔初級〕 旧：かんたんエアロ 村方	12:45-13:30 フィットネスフラダンス 高松		12:45-13:30 アクアエクササイズ 西山				
13:30	13:15-14:00 バレエストレッチ 田中悠				13:30-13:45	13:00-13:30 アクアウォーキング 曾根	13:00-13:30 FIGHT DO® 富田		13:15-21:45 ストレッチエリア			13:30-14:15 自力整体 長宗		13:15-21:45 ストレッチエリア			12:45-13:30 アクアエクササイズ 河西	12:45-13:30 フィットネスフラダンス 高松	13:00-13:45 ホット 調整ストレッチ Misa	13:15-13:30 おしり引き締め				
14:00			13:30-14:15 ホット 調整ストレッチ Misa				13:45-14:15 運動不足解消 エアロ〔初級〕 旧：かんたんエアロ	13:40-14:25 姿勢整うピラティス 旧：ピラティス 重田					13:30-14:15 不調改善運動 旧：筋コンディショニング 潮尾				13:45-14:30 爽快エアロ〔中級〕 旧：チャレンジW エアロ★★ 石田	13:45-14:30 姿勢整うピラティス 旧：ピラティス 村方						
14:30	14:15-15:00 JAZZダンス 高松				14:30-14:45		14:35-15:20 楽しいエアロ〔初中級〕 旧：シェイプアップ エアロ★ 重田			14:30-14:45		14:30-15:15 ZUMBA® chami					14:45-15:30			14:45-15:00				
15:00																								
15:30	15:15-16:00 爽快エアロ〔中級〕 旧：パワーエアロ★★ 豊島	バレエスクール 15:00 - 19:00								15:25-15:40	全身スッキリストレッチ													
16:00						スイミング スクール				16:00-16:15	お腹引き締め					16:00-16:15					スイミング スクール			
16:30																					14:00 - 19:00			
17:00																								
17:30							ダンススクール 16:45 - 19:00											空手スクール 16:50 - 19:00						
18:00																								
18:30																	5コース使用							
19:00													18:45-19:15 FIGHT DO											
19:30	19:20-20:05 体力向上ステップ 〔中級〕 旧：ステップアップ ステップ★ 友兼〔定員40名〕	19:15-20:00 綺麗になるヨガ 中井		19:45-20:00 お腹引き締め	19:30-20:05 かんたんスイム 〔平泳ぎ&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〕	19:30-20:15 姿勢整うピラティス 旧：ピラティス 豊島		19:40-19:55 お腹引き締め		19:20-20:05 ZUMBA® TELU	19:30-20:15 X55® 岡本 〔定員40名〕		19:30-19:45 疲れ解消からだほくし		19:30-20:15 楽しいエアロ〔初中級〕 旧：シェイプアップ エアロ★ 友兼	19:30-20:15 ホット美メイクヨガ Natsumi		19:15-19:30 全身スッキリストレッチ	19:30-20:05 かんたんスイム 〔クロール&背泳ぎ〕 向谷				
20:00					20:30-20:45 全身スッキリストレッチ		20:20-21:05 UBOUND® 安良田 〔定員30名〕	20:30-21:15 楽しいエアロ〔初中級〕 旧：シェイプアップ エアロ★ 豊島		20:30-20:45 疲れ解消からだほくし		20:20-21:20 運動不足解消 エアロ〔初級〕 旧：かんたんエアロ 大迫		20:30-20:45 お腹引き締め			20:30-21:15 ダンスフィット 友兼							
20:30	20:30-21:15 FIGHT DO® 富田	20:20-21:05 姿勢整うピラティス 旧：ピラティス 友兼					21:20-21:30 LIVE10/Burn 安良田																	
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					

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			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	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		9:45-9:55 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 北村				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	10:20-10:35 疲れ解消からたほくし	スイミング スクール	10:00
10:30												9:30 - 17:00				
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				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						9:45 - 12:00	11:00
11:30													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	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	12:00-12:35 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）										12:00
12:30													12:15-13:00 リラックスヨガ 旧：HATAヨガ 大迫			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						13:00
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 岡重（定員30名）	14:15-14:45 VIRTUAL OXIGENO			12:45 - 14:00	13:15-14:00 バレット 大迫			14:00-14:10 お腹引き締め		13:30
14:00																
14:30				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 岡重										14:00
15:00																15:00
15:30	15:30 - 17:45 たいいく スクール			15:30-15:45 全身スッキリストレッチ		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	16:00-17:00 大人ダンス スクール （スクール会員限定）				14:30-15:15 UBOUND® 二反田 （定員30名）			15:25-15:40 お腹引き締め		15:30
16:00				16:00-16:15 脂肪燃焼サーキット							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																16:30
17:00																17:00
17:30																17:30
18:00																18:00
18:30																18:30
19:00																19:00
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												19:30
20:00																20:00
20:30				20:35-20:50 脂肪燃焼サーキット												20:30
21:00	20:45-21:30 MEGADANZ® IZUMI															21:00
21:30																21:30
22:00																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

	【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

