

2025年9月度

# Studio & Pool Program Schedule

※レッスン内容は変更する場合がございます。

Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.	Sun.
10:30~11:15 ラテンエアロ 和山	10:30~11:15 ヨガ&ピラティス 和田野	10:15~10:45 ボクシング フィットネス 津江	10:15~11:15 ☆プレミアム☆ 背骨コンディショニング (有料) 本永		10:30~11:00 OXIGENO 風間	10:30~11:15 かんたんDANCE 齋藤
11:30~12:30 健美操 MARI	11:30~12:15 ピラティス 和田野	11:00~12:00 ☆プレミアム☆ オリジナルステップ (有料) 東山	11:30~12:15 リラックスヨガ 本永		11:15~12:00 U BOUND 風間	11:30~12:15 DANCE 齋藤
12:45~13:15 フラ ベーシック 織川	12:45~13:15 RADICAL POWER 瀬際	12:15~13:00 オリジナルムーブ 東山	12:30~13:15 ディスコワールド 高田		12:15~13:00 ZUMBA 高田	12:30~13:00 RADICAL POWER 鶴田
13:30~14:30 カビオレファ フラスクール (有料) 織川	13:30~14:00 UBOUND 瀬際	13:15~14:15 バレエ 松下	13:30~14:15 1・3週 X55 2・4週 UBOUND 兵頭		13:15~13:45 週替わり プログラム スタッフ	13:15~14:00 OXIGENO 鶴田
	14:15~15:00 オリジナルムーブ easy 森	14:30~15:15 ZUMBA GOLD 和田野	14:30~15:15 FIGHT DO 兵頭		14:00~15:00 ☆プレミアム☆ 背骨コンディショニング (有料) 本永	15:15~16:00 FIGHT DO 寺澤
		15:30~16:15 mehisei 和田野			15:15~16:00 リラックスヨガ 本永	16:15~17:00 X55 寺澤
18:45~19:30 RADICAL POWER 川添	18:30~19:15 かんたんDANCE 齋藤	18:30~19:15 オリジナルステップ 和山	18:30~19:15 ZUMBA 片岡		<p>休館日</p> <p>全フィットネス会員参加可能(無料) 予約・発券は不要です。 ※定員にご注意ください</p> <p>プログラム会員のみ参加可能</p> <p>全会員参加可能(有料)</p>	
19:45~20:30 FIGHT DO 川添	19:30~20:15 オリジナルムーブ 瀬崎	19:30~20:15 ラテンエアロ 和山	19:30~20:15 マナフラ 片岡		<p>[プログラム定員]</p> <p>マットクラス ..... 27名 マット不使用クラス ..... 27名 ステップ台・バーベルクラス ..... 20名 トランポリン使用クラス ..... 25名 スイムレッスン ..... 10名</p>	
20:45~21:30 UBOUND 風間	20:30~21:15 オリジナルステップ 瀬崎	20:30~21:15 和山ヨガ 和山	20:30~21:15 MEGADANZ 渋谷		<p>赤⇒変更部分・追加部分</p> <p>[プログラム参加手順]</p>	
プール						
10:30~11:15 スイムレッスン (定員10名) 安達	13:30~14:05 35min.歩 (定員20名) 安達	10:30~11:15 スイムレッスン (定員10名) 安達	13:30~14:15 スイムレッスン(中上級) (定員10名) 林		<p>★あらかじめ予約が必要です。 ★エントランスにある発券機にて参加チケットをお取りください。 ★入場は予約順になります。 ★毎月22日より次月の予約を取ることができます。 ★有料プログラムはプログラムによって参加料金が異なります。また、申込みフォームによりお支払方法が異なります。 【クレジット決済】もしくは【次月27日に口座振替】の2パターンございます。 ★キャンセルはレッスン参加直前まで行うことができます。スタート後のキャンセルはできません。</p>	
11:25~12:00 35min.燃 (定員20名) 安達	14:15~15:00 スイムレッスン(初級) (定員10名) 谷口	13:30~14:00 スイムレッスン(初級) (定員10名) 林	14:15~14:45 スイムレッスン(中上級) (定員10名) 林	14:45~15:15 泳法プライベートレッスン 3,850円 林	<p>【泳法プライベートレッスン】</p> <p>泳法プライベートレッスンは、 お一人様お一つのご予約とさせていただきます。 何卒、ご理解・ご協力の程、よろしくお願い致します。</p>	
	15:00~15:30 泳法プライベートレッスン 3,300円 谷口	15:30~16:00 泳法プライベートレッスン 3,300円 谷口	19:30~20:15 スイムレッスン (定員10名) 大西			

2025年9月度

# VR Studio Program Schedule

Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.	Sun.
10:15~10:30 ストレッチ	10:15~10:30 ストレッチ	10:15~10:30 ストレッチ	10:15~10:30 ストレッチ		10:15~11:00  Gritter's STUDIO Analogical Edition	10:15~10:30 ストレッチ
10:35~10:50 ELEVEN	10:35~10:50 OXIGENO	10:35~10:50 RADICAL ヨガ	10:35~10:50 シニアフィットネス			10:35~11:05 FIGHT DO
11:00~11:30 FIGHT DO	11:00~11:30 RADICAL ステップ	11:00~11:45 コンディショニング ストレッチ 津江	11:00~11:30 FIGHT DO		11:15~11:45 ラテンダンス	11:20~11:50 X55
11:45~12:15 RADICAL エアロ	11:40~12:10 MEGA DANZ	12:15~13:00 ヨガ	11:45~12:15 MEGA DANZ		12:00~12:30 RADICAL エアロ	12:00~12:30 RADICAL エアロ
12:30~13:00 MEGA DANZ	12:20~12:50 RADICAL エアロ	松下	12:30~13:15 KIMAX		12:35~12:50 HYPER C(腹筋)	12:45~13:15 MEGA DANZ
13:15~13:45 RADICAL ステップ	13:00~13:15 HYPER C(腹筋&臀部)	13:15~13:45 MEGA DANZ	13:30~14:00 RADICAL ステップ		13:15~13:45 TOP RIDE	13:30~13:45 HYPER C(腹筋&臀部)
14:00~14:30 OXIGENO	13:30~14:00 X55	14:00~14:30 FIGHT DO	14:30~15:15 エアリアルヨガ		14:00~14:45 KIMAX	14:00~14:30 RADICAL ステップ
14:45~15:30		14:15~14:45 TOP RIDE	14:45~15:00 シニアフィットネス		鶴田	14:45~15:15 TOP RIDE
		15:00~15:30 MEGA DANZ	15:10~15:25 セルフリンパケア	15:30~15:45 HYPER C(腹筋)		15:00~15:30 X55
		15:45~16:30 エアリアルヨガ	スタッフ			15:45~16:15 FIGHT DO
16:00~16:30 MEGADANZ	高橋	15:25~15:40 100歳まで元気に動く	16:00~16:30 MEGA DANZ		16:30~17:00 MEGA DANZ	16:45~17:00 HYPER C(腹筋)
16:45~17:15 FIGHT DO	16:45~17:15 RADICAL ステップ	16:45~17:15 OXIGENO	16:45~17:15 OXIGENO		17:15~17:30 ストレッチ	17:15~17:30 ストレッチ
17:30~17:45 RADICAL ヨガ	17:30~17:45 OXIGENO	17:30~17:45 HYPER C(臀部)	17:30~17:45 RADICAL ONE			
18:00~18:30 RADICAL ステップ	18:00~18:30 RADICAL ONE	18:00~18:30 RADICAL ヨガ	18:00~18:30 FIGHT DO			
19:00~19:45		19:30~20:00 RADICAL ヨガ	19:00~19:30 TOP RIDE	19:00~19:30 ハンモックEX		
				風間		
20:00~20:30 ハンモックEX	20:15~20:45 X55	19:45~20:30  Gritter's STUDIO Analogical Edition	20:15~20:45 RADICAL エアロ			
21:00~21:15 インターバルトレーニング	21:00~21:15 インターバルトレーニング	20:45~21:15 MEGADANZ	21:00~21:15 インターバルトレーニング			
21:15~21:30 ストレッチ	21:15~21:30 ストレッチ	21:15~21:30 ストレッチ	21:15~21:30 ストレッチ			

休館日

■ 全フィットネス会員参加可能(無料)  
予約・発券は不要です。  
※定員にご注意ください

■ プログラム会員のみ参加可能

## 【VRスタジオ定員】

マット使用クラス ··· 10名  
ステップ使用クラス ··· 5名  
KIMAX ··· 10名  
TOP RIDE ··· 10名  
ハンモックEX ··· 8名  
エアリアルヨガ ··· 5名  
道具不使用クラス ··· 10名

## 【VRスタジオ利用方法】

- ★VRプログラムは自由参加です。
- ご予約は必要ございません。
- ※インストラクター指導プログラムは要予約
- ★VRプログラムは途中の入退場が可能です。
- ★VRプログラム中の出入口は空けたまとなります。
- ★グループでの占有利用はお断りいたします。
- 譲り合ってご参加ください。
- ★空き時間の自由利用はできません。