

2026年4月～ タイムスケジュール

時間	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	STUDIO	CARDIO AREA	STUDIO	CARDIO AREA	STUDIO	CARDIO AREA	STUDIO	CARDIO AREA	STUDIO	CARDIO AREA	STUDIO	CARDIO AREA	STUDIO	CARDIO AREA
8:00														
8:30														
9:00														
9:30														
10:00														
10:30	10:20-11:05 リラククスヨガ Mizuko	10:20-11:05 Body Make Workout NENE	10:20-11:05 ホット ルーティンヨガ ボディーメイク 横山 菜穂	10:20-11:05 Body Make Workout 横山 菜穂	10:20-11:05 ZUMBA YUM	10:20-11:05 Body Make Workout MIHO	10:20-11:05 ホットヨガ ボディーメイク 横山 菜穂	10:20-11:05 Body Make Workout 横山 菜穂	10:20-11:05 ホットヨガ ボディーメイク 横山 菜穂	10:20-11:05 Body Make Workout 横山 菜穂	9:15-10:00 マシ ンピラ ティス カナ	9:25-10:10 スリムプロ ヨガ FLJKKO	9:30-10:15 マシ ンピラ ティス カナ	9:10-10:00 マシ ンピラ ティス 石原タカコ
11:00														
11:30	11:25-12:10 リラククスヨガ Mizuko	11:25-12:10 Body Make Workout NENE	11:25-12:10 ボディーメイク ヨガ 夜久メ 貴子	11:25-12:10 Body Make Workout 横山 菜穂	11:25-12:10 リラククス ヨガ FLJKKO	11:25-12:10 Body Make Workout MIHO	11:25-12:10 モナリザ ヨガ 武藤 聡	11:25-12:10 Body Make Workout 横山 菜穂	11:25-12:10 モナリザ ヨガ 武藤 聡	11:25-12:10 Body Make Workout 横山 菜穂	11:45-12:35 マシ ンピラ ティス ちづる	10:30-11:15 マシ ンピラ ティス NENE	10:30-11:15 マシ ンピラ ティス カナ	10:15-11:05 マシ ンピラ ティス 石原タカコ
12:00														
12:30	12:30-13:15 ホットヨガ 米村 和枝	12:30-13:15 Body Make Workout NENE	12:30-13:15 ホットヨガ 米村 和枝	12:30-13:15 Body Make Workout 横山 菜穂	12:30-13:15 マシ ンピラ ティス Junko	12:30-13:15 マシ ンピラ ティス TAKA	12:30-13:15 ホットヨガ 米村 和枝	12:30-13:15 Body Make Workout 横山 菜穂	12:30-13:15 ホットヨガ 米村 和枝	12:30-13:15 Body Make Workout 横山 菜穂	11:40-12:25 マシ ンピラ ティス 川村 麗寿	11:40-12:25 マシ ンピラ ティス 川村 麗寿	11:30-12:15 マシ ンピラ ティス TAKA	11:40-12:25 マシ ンピラ ティス TAKA
13:00														
13:30	13:50-14:50 RESTORATIVE Yoga Hiroko	13:30-14:20 マシ ンピラ ティス 福田美穂	13:45-14:30 BODYCOMBAT あひ	13:35-14:25 マシ ンピラ ティス Junko	13:35-14:25 マシ ンピラ ティス Junko	13:35-14:25 マシ ンピラ ティス TAKA	13:35-14:25 RESTORATIVE Yoga Hiroko	13:35-14:25 Body Make Workout NENE	13:35-14:25 RESTORATIVE Yoga Hiroko	13:35-14:25 Body Make Workout NENE	11:40-12:25 マシ ンピラ ティス 川村 麗寿	11:40-12:25 マシ ンピラ ティス 川村 麗寿	11:30-12:15 マシ ンピラ ティス TAKA	11:40-12:25 マシ ンピラ ティス TAKA
14:00														
14:30	14:35-15:25 マシ ンピラ ティス 福田美穂	14:35-15:25 マシ ンピラ ティス 福田美穂												
15:00	15:10-16:10 RESTORATIVE Yoga MhoSaly													
15:30														
16:00														
16:30														
17:00														
17:30														
18:00														
18:30	18:25-19:10 ホットヨガ ハルカ 比佐 美穂	18:30-19:20 マシ ンピラ ティス マドカ	18:20-19:05 スリムプロ ヨガ 比佐 美穂	18:15-19:00 Body Make Workout RIN	18:15-19:00 マシ ンピラ ティス RIN	18:15-19:00 マシ ンピラ ティス RIN	18:15-19:00 ホットヨガ ハルカ 比佐 美穂	18:15-19:00 Body Make Workout 横山 菜穂	18:15-19:00 ホットヨガ ハルカ 比佐 美穂	18:15-19:00 Body Make Workout 横山 菜穂	18:30-19:20 マシ ンピラ ティス 田中綾子	18:30-19:15 マシ ンピラ ティス 田中綾子	18:10-19:00 マシ ンピラ ティス NENE	
19:00														
19:30	19:30-20:15 ホットヨガ ミル 渡 美穂	19:40-20:30 マシ ンピラ ティス マドカ	19:20-20:05 格闘オジナル ヨガ 人見 佳子	19:20-20:05 Body Make Workout RIN	19:20-20:05 マシ ンピラ ティス RIN	19:20-20:05 マシ ンピラ ティス RIN	19:30-20:15 ホットヨガ ミル 渡 美穂	19:20-20:05 ボディーメイク ヨガ 高田 真由	19:20-20:05 ボディーメイク ヨガ 高田 真由	19:20-20:05 Body Make Workout 横山 菜穂	19:40-20:30 マシ ンピラ ティス 田中綾子	19:40-20:30 マシ ンピラ ティス 田中綾子		
20:00														
20:30	20:35-21:20 RESTORATIVE Yoga 田中綾子	20:25-21:10 Body Make Workout 横山 菜穂	20:25-21:10 サンパ ンヨガ 田中綾子	20:40-21:30 マシ ンピラ ティス NENE	20:25-21:10 マシ ンピラ ティス NENE	20:25-21:10 マシ ンピラ ティス NENE	20:35-21:20 RESTORATIVE Yoga 田中綾子	20:25-21:10 ホットヨガ ミル 渡 美穂	20:25-21:10 ホットヨガ ミル 渡 美穂	20:25-21:10 Body Make Workout 横山 菜穂				
21:00														
21:30														
22:00														
22:30														
23:00														

STUDIOレッスンについて

- <予約・ご参加>
 - 全クラスWEB予約対象クラスとなります
 - ご予約クラスの開始10分前になるまでにチェックインをお済ませください。
 - チェックインがされていない場合は自動キャンセルとなります。
 - レッスン開始10分前を過ぎたからのご予約は前予約ページよりお願いします。
 - 予約が無い場合はご参加いただけません
 - レッスン開始後の途中入室は安全上の理由ならびに他のお客さまのご迷惑となる為、ご遠慮いただいております。(緊急時は除く)
- <HOTプログラムご参加について>
 - 必ずバスタオルとLL程度のお飲み物をご用意ください。
 - 連続受講は推奨しておりません。
 - 気分がすくれない場合はご参加をお控えください。

【営業時間】

平日 10:00～23:00 (手続き受付 10:00～21:00)
 土曜 9:00～20:00 (手続き受付 9:00～17:00)
 日祝 8:00～18:00 (手続き受付 9:00～17:00)
 休館日 毎週月曜日
 ※電話受付は手続き受付時間内にて承ります。

Body Make Workout

個々の体力や筋力レベルに合わせて行うグループパーソナルトレーニングクラスです。トレーナーが皆様のトレーニングを毎回しっかりサポートする中で初心者の方も安心してご参加いただけます。経験者の方も筋力アップ・体力向上・脂肪燃焼が期待できます。ワークアウトプランの方がご参加いただけるクラスです。

ハンモッククラス(アンティグラビティ)

ハンモックを使用することで、反重力を利用したフィットネスです。身体や心を整えたいクラスから体幹やバランス感覚を鍛えたいクラスまで幅広い目的に合わせてご参加いただけます。ハンモック×マシンピラティスプランの方がご参加いただけるクラスです。

※脇の下と膝裏が擦れるウェアをご参加ください。

※脇なしのウェアの場合はレンタルをご利用頂くか、レッスンのご参加をお断りする場合がございます。

※アキセラーは安全上の問題、またハンモックを傷つける可能性がある為必ず外して行って下さい。(時計、指輪、ネックレス、ピアス/イヤリング、ブレスレット等全て)

ハンモッククラス 定員8名

中上級クラス 「アンティグラビティ」のレベルに合わせた指導が特徴

マシンピラティス

リフォーマー初級者を対象に、運動への理解と全身をまんべんなく使うプログラムです。筋力・柔軟性の向上や、姿勢改善、ストレッチや疲労の軽減等が期待され、日常生活の質の向上を目指します。年齢問わず、運動初心者の方にも参加いただけます。

ハンモック×マシンピラティスプランの方がご参加いただけるクラスです。

※ご参加の際は滑り止めの付いた靴(お持ちでない方は通常の靴下)をご用意ください。

マシンピラティスクラス 定員6名

