

2025年5月～ タイムスケジュール

	月曜日	火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日				
		STUDIO	CARDIO AREA	マシン ピラティス	STUDIO	CARDIO AREA	マシン ピラティス	STUDIO	CARDIO AREA	マシン ピラティス	STUDIO	CARDIO AREA	マシン ピラティス	STUDIO	CARDIO AREA	マシン ピラティス	STUDIO	CARDIO AREA	マシン ピラティス		
8:00	休館日																				
8:30																					
9:00																					
9:30																					
10:00																					
10:30			10:20～11:05 リラックスヨガ 全身の血流を上げるヨガ 鈴木 瑞子	10:20～11:05 Body Make Workout Marin		10:20～11:05 ホットヨガ ミドル じっくり動いて気持ちよく汗をかく！ TAKE	10:20～11:05 Body Make Workout 横山菜摘		10:20～11:05 ZUMBA 色々な音楽で気持ちよく汗をかく YUMI	10:20～11:05 Body Make Workout NENE		10:20～11:05 ホットヨガ 骨盤調整 横山美佳子 阪本 美佳子	10:20～11:05 Body Make Workout Marin	10:25～11:15 マシ ン ピラティス ちづる		10:30～11:15 UBOUND トランジションを重視し 新しい動きを体験 NENE	10:35～11:20 Body Make Workout Marin	10:20～11:10 マシ ン ピラティス カナ		10:30～11:15 ホットヨガ パーソナル のびのびとストレッチ 丹治香子	10:35～11:20 Body Make Workout Marin
11:00																					
11:30			11:25～12:10 スリムフローヨガ 全身の血流を上げるヨガ 鈴木 瑞子	11:25～12:10 Body Make Workout Marin		11:25～12:10 ボディメイクヨガ 動きながらボディメイク！ 佐々木 直子	11:25～12:10 Body Make Workout 横山菜摘		11:25～12:10 リラックスヨガ ゆるやかな動きで 気持ちよく汗をかく FUKIKO	11:25～12:10 Body Make Workout NENE		11:25～12:10 ホット美輪フェイス 顔の引き上げ効果と 全身の血流を上げる 横山美佳子 阪本 美佳子	11:25～12:10 Body Make Workout Marin	11:30～12:20 マシ ン ピラティス ちづる		11:40～12:25 LES MILLS BODYCOMBAT パンプとキックで 全身の血流を上げる 志乃	11:40～12:25 Body Make Workout Marin	11:40～12:30 マシ ン ピラティス TAKA		11:40～12:25 Body Make Workout Marin	
12:00																					
12:30			12:30～13:15 肩甲骨ストレッチ 肩甲骨の動きをよくする 米村 和枝	12:30～13:15 Body Make Workout Marin		12:35～13:20 ホットヨガ 骨盤調整 横山美佳子 成田 瑞穂	12:30～13:15 Body Make Workout 横山菜摘		12:30～13:15 WUJI HIP 新しい動きで 気持ちよく汗をかく NENE		12:25～13:15 マシ ン ピラティス TAKA	12:30～13:15 ホットヨガ リンパフロー リンパの流れをよくし むくみを解消 FUKIKO	12:30～13:15 Body Make Workout Marin						12:30～13:15 FIGURE 8 ボディメイク Megg		
13:00								13:00～13:50 マシ ン ピラティス Junko													
13:30			中上級 13:50～14:50 ANTIGRAVITY Pilates Hiroko		13:30～14:20 マシ ン ピラティス 福田美玲				13:35～14:20 Balletone フィットネスとバレエの 要素を取り入れた スタジオ 辻 妙子	13:35～14:20 Body Make Workout 二宮 光	13:35～14:25 マシ ン ピラティス TAKA		13:35～14:20 美姿勢ストレッチ &エクササイズ ダンスとエクササイズ 荒崎若菜						13:35～14:20 美輪ライン エクササイズ 全身の血流を 上げる 二宮 光	13:40～14:25 Body Make Workout Marin	
14:00								14:10～15:00 マシ ン ピラティス Junko													
14:30																					
15:00			中上級 15:10～16:10 ANTIGRAVITY Active Yoga MihoSally		14:40～15:30 マシ ン ピラティス 福田美玲		15:10～16:10 ANTIGRAVITY Exercise & Relax Hiroko		中上級 15:10～16:10 ANTIGRAVITY Body Make Jun			15:10～16:10 ZUMBA 色々な音楽で気持ちよく汗を かく YUMI				15:00～15:45 Body Make Workout NENE		14:50～15:50 ANTIGRAVITY Exercise & Relax Jun	14:45～15:30 Body Make Workout Marin		
15:30																					
16:00																					
16:30																					
17:00																					
17:30																					
18:00																					
18:30		18:25～19:10 ホットヨガ パーソナル 丁寧な動きで気持ちよく汗を かく 辻廣 美玲	18:15～19:00 Body Make Workout NENE	18:30～19:20 マシ ン ピラティス マドカ	18:15～19:00 スリムフローヨガ 全身の血流を上げるヨガ 内藤 美砂	18:15～19:00 Body Make Workout NENE		18:15～19:00 ホット美輪フェイス 顔の引き上げ効果と 全身の血流を上げる 横山美佳子 阪本 美佳子	18:15～19:00 Body Make Workout 二宮 光		18:15～19:00 J-POP DANCE GROOVE chico	18:15～19:00 Body Make Workout NENE	18:30～19:20 マシ ン ピラティス 二宮 光		18:30～19:15 ホット ルーシーダットン 全身の血流を 上げる くむら みわ						
19:00																					
19:30		19:30～20:15 ホットヨガ ミドル 渡美樹	19:20～20:05 Body Make Workout NENE	19:40～20:30 マシ ン ピラティス マドカ	19:20～20:05 格闘オリジナル コンビレーションを楽しむクラス 人見佳子	19:20～20:05 Body Make Workout NENE		19:20～20:05 ホットヨガ パーソナル 優しいヒーリング 田島 桃子	19:20～20:05 Body Make Workout 二宮 光		19:20～20:05 FIGURE 8 ボディメイク Megg	19:20～20:05 Body Make Workout NENE	19:40～20:30 マシ ン ピラティス 二宮 光								
20:00																					
20:30		20:35～21:20 ZENSEE「開」 熱とヨガで心と体をリセット 二宮 光	20:25～21:10 Body Make Workout NENE		20:25～21:10 サンバ 基本ステップから楽しく 練習していきます ビリー		20:40～21:30 マシ ン ピラティス NENE	20:25～21:10 ゆったりと始める ホットピラティス エクササイズ！ 倉又 由紀子	20:25～21:10 Body Make Workout 二宮 光		20:40～21:40 ANTIGRAVITY Exercise & Relax 奇数週 nikaon 偶数週 MihoSally										
21:00																					
21:30																					
22:00																					
22:30																					
23:00																					
※タイムスケジュールは変更となる場合がございます																					

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分前を過ぎてからのご予約は直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退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）
- ・キャンセルはレッスン開始10分前になるまでをお願いいたします。

<HOTプログラムご参加について>

- ・必ずバスタオルと1L程度の飲み物をご用意ください。
- ・連続受講は推奨していません。
- ・気分のすぐれない場合はご参加をお控えください。

HOTクラス
※温度36度 湿度65%

ライトクラス
※温度が低めのHOT環境

初めての方でも安心して
ご参加いただけるクラス

【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の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。身体や心を整えていくクラスから
体幹やバランス感覚を鍛えていく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。

- ※脇の下と膝裏が隠れるウェアでご参加ください。
- ※袖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。びったりとした下着やウェアを身につけると、体にフィットしたズボンの着用をお勧めいたします。
- ※アクセサリは安全上の問題、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
「ヴァンパイア/バッド」の
ポーズがスムーズに出来る方が対象

初級クラス
未経験の方は、1週目と4週目のクラスからの
参加をお勧めいたします。

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、ストレスや疲労感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下（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

