

2025年6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																	8:20～9:05 ホットヨガ 骨盤調整 ※お申し込み必須 成田 瑞穂			
9:00																				
9:30														9:20～10:05 スリムフローヨガ ※お申し込み必須 FUKIKO		9:15～10:05 マシン ピラティス カナ	9:25～10:10 美軸ライン® ホットストレッチ ※お申し込み必須 TOMOMI	9:30～10:15 Body Make Workout Marin		
10:00																				
10:30		🌿 10:20～11:05 リラクセスヨガ ※お申し込み必須 鈴木 瑞子	10:20～11:05 Body Make Workout Marin		10:20～11:05 ホットヨガ ミドル （じっくりゆっくりゆるむも楽に！） TAKE	10:20～11:05 Body Make Workout 横山菜摘		10:20～11:05 ZUMBA ※お申し込み必須 YUMI	10:20～11:05 Body Make Workout NENE		10:20～11:05 ホットヨガ 骨盤調整 ※お申し込み必須 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	🌿 NEW 10:30～11:15 UBOUND トランポリンを楽しく 楽しく運動 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 ベースック ※お申し込み必須 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 ※お申し込み必須 鈴木 瑞子	11:25～12:10 Body Make Workout Marin		11:25～12:10 ボディメイクヨガ ※お申し込み必須 佐々木 直子	11:25～12:10 Body Make Workout 横山菜摘		11:25～12:10 リラクセスヨガ ※お申し込み必須 FUKIKO	11:25～12:10 Body Make Workout NENE		11:25～12:10 ホット美軸フェイス ※お申し込み必須 リル	11:25～12:10 Body Make Workout Marin	11:30～12:20 マシン ピラティス ちづる	🌿 NEW 11:40～12:25 WaveCORE 日々より一歩伸びるクラス！ Marin	11:40～12:25 Body Make Workout NENE	11:40～12:30 マシン ピラティス TAKA	11:30～12:15 ベリーダンス ※お申し込み必須 TOMOMI	11:40～12:25 Body Make Workout Marin		
12:00																				
12:30		🌿 12:30～13:15 骨盤コンディショニング ※お申し込み必須 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 ※お申し込み必須 成田 瑞穂	12:30～13:15 Body Make Workout 横山菜摘	13:00～13:50 マシン ピラティス Junko	12:30～13:15 WUJI HIP （ハードな動き） NENE		12:25～13:15 マシン ピラティス TAKA	12:30～13:15 NEW ホットヨガ リンパフロー ※お申し込み必須 渡美樹	12:30～13:15 Body Make Workout Marin		NEW 12:50～13:35 LESSMILLS BODYCOMBAT （ハードな動き） 志乃			12:30～13:15 骨盤コンディショニング ※お申し込み必須 米村和枝			
13:00																				
13:30		中上級 13:50～14:50 ANTIGRAVITY Pilates Hirako		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（ハードな動き） 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 ※お申し込み必須 荒崎若菜			14:00～14:45 NEW DANCE （ハードな動き） NENE			13:35～14:20 美軸ライン エクササイズ ※お申し込み必須 二宮 光	13:40～14:25 Body Make Workout Marin		
14:00																				
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 Junko				中上級 15:10～16:10 ANTIGRAVITY Body Make Jun			14:45～15:30 ZUMBA ※お申し込み必須 YUMI				15:00～15:45 NEW Body Make Workout Marin			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 ベースック ※お申し込み必須 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 ※お申し込み必須 内藤 美砂	18:15～19:00 Body Make Workout NENE		18:15～19:00 ホット美軸フェイス ※お申し込み必須 リル	18:15～19:00 Body Make Workout 二宮 光		18:15～19:00 J-POP DANCE GROOVE ※お申し込み必須 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 ※お申し込み必須 くむら みわ						
19:00																				
19:30		19:30～20:15 ホットヨガ ミドル ※お申し込み必須 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 コンビージョンを楽しむのクラス 人見佳子	19:20～20:05 Body Make Workout NENE		19:20～20:05 ホットヨガ ベースック ※お申し込み必須 田島 桃子	19:20～20:05 Body Make Workout 二宮 光		19:20～20:05 NEW K-POP DANCE ※お申し込み必須 辻廣 美玲	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” ※お申し込み必須 二宮 光	20:25～21:10 Body Make Workout NENE		20:25～21:10 サンパ ※お申し込み必須 ビリー		20:40～21:30 マシン ピラティス NENE	20:25～21:10 ゆったり始める ホットピラティス ※お申し込み必須 倉又 由紀子	20:25～21:10 Body Make Workout 二宮 光		🌿 20:40～21:40 ANTIGRAVITY Exercise & Relax ※お申し込み必須 奇数週 rikaon 偶数週 MihoSally										
21:00																				
21:30		21:30～22:15 Body Make Workout NENE		21:30～22:15 Balletone フィットネス（ハードな動き） 辻 妙子			21:30～22:15 ホットヨガミドル ※お申し込み必須 倉又 由紀子	21:30～22:15 Body Make Workout 二宮 光												
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回目と4回目のクラスからの
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

