

2025年9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 ※お風呂から入浴後、お風呂に浸かる方のみ参加可 成田 瑞穂			
9:00																			9:10~10:00	
9:30														9:20~10:05 スリムフローヨガ ※お風呂から入浴後、お風呂に浸かる方のみ参加可 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 ※お風呂から入浴後、お風呂に浸かる方のみ参加可 TOMOMI	9:30~10:15 Body Make Workout Marin	マシン ピラティス Junko	
10:00																				10:15~11:05
10:30		🌿 10:20~11:05 リラックスヨガ ※お風呂から入浴後、お風呂に浸かる方のみ参加可 鈴木 瑞子	10:20~11:05 Body Make Workout Marin		10:20~11:05 ホットヨガ ミドル じっくりお風呂に浸かる方のみ参加可！ TAKE	10:20~11:05 Body Make Workout 横山菜摘		10:20~11:05 ZUMBA ※お風呂から入浴後、お風呂に浸かる方のみ参加可 YUMI	10:20~11:05 Body Make Workout NENE		10:20~11:05 ホットヨガ 骨盤調整 ※お風呂から入浴後、お風呂に浸かる方のみ参加可 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 トランポリンを使用した 全身の脂肪燃焼 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 ベアシック ※お風呂から入浴後、お風呂に浸かる方のみ参加可 丹治啓子	10:35~11:20 Body Make Workout Marin	マシン ピラティス Junko	
11:00																				
11:30			11:25~12:10 スリムフローヨガ ※お風呂から入浴後、お風呂に浸かる方のみ参加可 鈴木 瑞子	11:25~12:10 Body Make Workout Marin		11:25~12:10 ボディメイクヨガ ※お風呂から入浴後、お風呂に浸かる方のみ参加可 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 ※お風呂から入浴後、お風呂に浸かる方のみ参加可 FUKIKO	11:25~12:10 Body Make Workout NENE		11:25~12:10 ホット美輪フェイス ※お風呂から入浴後、お風呂に浸かる方のみ参加可 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	🌿 11:40~12:25 UBOUND CORE トランポリンを使用した 全身の脂肪燃焼 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 ※お風呂から入浴後、お風呂に浸かる方のみ参加可 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 ※お風呂から入浴後、お風呂に浸かる方のみ参加可 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 ※お風呂から入浴後、お風呂に浸かる方のみ参加可 成田 瑞穂	12:30~13:15 Body Make Workout 横山菜摘	12:30~13:20 マシン ピラティス Junko	12:30~13:15 WUJI HIP ※お風呂から入浴後、お風呂に浸かる方のみ参加可 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 ※お風呂から入浴後、お風呂に浸かる方のみ参加可 渡美樹	12:30~13:15 Body Make Workout Marin						12:30~13:15 骨盤コンディショニング ※お風呂から入浴後、お風呂に浸かる方のみ参加可 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 福田美鈴				13:35~14:25 マシン ピラティス Junko	13:35~14:20 Balletone ※お風呂から入浴後、お風呂に浸かる方のみ参加可 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 ※お風呂から入浴後、お風呂に浸かる方のみ参加可 荒崎若菜					13:35~14:20 美軸ライン エクササイズ ※お風呂から入浴後、お風呂に浸かる方のみ参加可 二宮 光	13:40~14:25 Body Make Workout 福山		
14:00																				
14:30																				
15:00		中上級 15:10~16:10 ANTIGRAVITY Active Yoga MihoSally		14:35~15:25 マシン ピラティス 福田美鈴					中上級 14:45~15:45 ANTIGRAVITY Body Make Jun			14:45~15:30 ZUMBA ※お風呂から入浴後、お風呂に浸かる方のみ参加可 YUMI						14:50~15:50 ANTIGRAVITY Exercise & Relax Jun	14:45~15:30 Body Make Workout 福山	
15:30																				
16:00																		中上級 16:15~17:15 ANTIGRAVITY Active Yoga Jun		
16:30																				
17:00																				
17:30																				
18:00																				
18:30		🌿 18:25~19:10 ホットヨガ ベアシック ※お風呂から入浴後、お風呂に浸かる方のみ参加可 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	18:20~19:05 スリムフローヨガ ※お風呂から入浴後、お風呂に浸かる方のみ参加可 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 ※お風呂から入浴後、お風呂に浸かる方のみ参加可 リル	18:15~19:00 Body Make Workout 二宮 光		18:15~19:00 J-POP DANCE GROOVE ※お風呂から入浴後、お風呂に浸かる方のみ参加可 chico		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 ※お風呂から入浴後、お風呂に浸かる方のみ参加可 くむら みわ			17:00~17:50 マシン ピラティス NENE			
19:00																				
19:30			19:30~20:15 ホットヨガ ミドル ※お風呂から入浴後、お風呂に浸かる方のみ参加可 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 コンヒート・ジャンプ・ストレッチ 人見佳子	19:20~20:05 Body Make Workout NENE	19:20~20:05 ホットヨガ ベアシック ※お風呂から入浴後、お風呂に浸かる方のみ参加可 田島 桃子	19:20~20:05 Body Make Workout 二宮 光		19:20~20:05 K-POP DANCE ※お風呂から入浴後、お風呂に浸かる方のみ参加可 辻廣 美玲		19:40~20:30 マシン ピラティス 二宮 光							
20:00																				
20:30	🍷 20:35~21:20 ZENSEE “闇” ※お風呂から入浴後、お風呂に浸かる方のみ参加可 二宮 光	20:25~21:10 Body Make Workout NENE		20:25~21:10 サンバ ※お風呂から入浴後、お風呂に浸かる方のみ参加可 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 ※お風呂から入浴後、お風呂に浸かる方のみ参加可 倉又 由紀子	20:25~21:10 Body Make Workout 二宮 光		🌿 20:40~21:40 ANTIGRAVITY Exercise & Relax ※お風呂から入浴後、お風呂に浸かる方のみ参加可 奇数週 nikaon 偶数週 MihoSally										
21:00																				
21:30		21:30~22:15 Body Make Workout NENE		21:30~22:15 Balletone ※お風呂から入浴後、お風呂に浸かる方のみ参加可 辻 妙子			21:30~22:15 ホットヨガミドル ※お風呂から入浴後、お風呂に浸かる方のみ参加可 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

