

2026年5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	マシン	STUDIO	CARDIO AREA	マシン	STUDIO	CARDIO AREA	マシン	STUDIO	CARDIO AREA	マシン	STUDIO	CARDIO AREA	マシン	STUDIO	CARDIO AREA	マシン	STUDIO	CARDIO AREA	マシン
8:00																					
8:30																					
9:00																					
9:30																					
10:00																					
10:30	10:20-11:05 リラクソヨガ Mizuko	10:20-11:05 Body Make Workout NENE		10:20-11:05 ホット リラクソヨガ Mizuko	10:20-11:05 Body Make Workout 横山 菜穂		10:20-11:05 ZUMSA YUM	10:20-11:05 Body Make Workout NATSUKO		10:20-11:05 ホットヨガ Mizuko	10:20-11:05 Body Make Workout 横山 菜穂		10:20-11:05 ホットヨガ Mizuko	10:20-11:05 Body Make Workout 横山 菜穂		10:30-11:15 マシ ピラティス NENE	10:30-11:15 マシ ピラティス 川村 麗野		10:30-11:15 マシ ピラティス カナ	10:30-11:15 マシ ピラティス カナ	10:30-11:15 マシ ピラティス カナ
11:00																					
11:30	11:25-12:10 リラクソヨガ Mizuko	11:25-12:10 Body Make Workout NENE		11:25-12:10 ボディメイクヨガ Mizuko	11:25-12:10 Body Make Workout 横山 菜穂		11:25-12:10 リラクソヨガ FLUKKO	11:25-12:10 Body Make Workout NATSUKO		11:25-12:10 モナリザ FLUKKO	11:25-12:10 Body Make Workout 横山 菜穂		11:45-12:35 マシ ピラティス ちづる	11:45-12:35 マシ ピラティス ちづる		11:40-12:25 マシ ピラティス 川村 麗野	11:40-12:25 マシ ピラティス 川村 麗野		11:40-12:25 マシ ピラティス TAKA	11:40-12:25 マシ ピラティス TAKA	11:40-12:25 マシ ピラティス TAKA
12:00																					
12:30	12:30-13:15 ホットヨガ Mizuko	12:30-13:15 Body Make Workout NENE		12:30-13:15 ホットヨガ Mizuko	12:30-13:15 Body Make Workout 横山 菜穂		12:30-13:15 マシ ピラティス Junko	12:30-13:15 マシ ピラティス Junko		12:30-13:15 マシ ピラティス TAKA	12:30-13:15 マシ ピラティス TAKA		12:30-13:15 マシ ピラティス TAKA	12:30-13:15 マシ ピラティス TAKA		12:30-13:15 マシ ピラティス TAKA	12:30-13:15 マシ ピラティス TAKA		12:30-13:15 マシ ピラティス TAKA	12:30-13:15 マシ ピラティス TAKA	12:30-13:15 マシ ピラティス TAKA
13:00																					
13:30	13:30-14:20 マシ ピラティス 福田 美鈴			13:30-14:20 マシ ピラティス 福田 美鈴			13:30-14:20 マシ ピラティス 福田 美鈴														
14:00	13:50-14:50 RINIGRAVITY Restorative Yoga Hiroko			13:45-14:30 BODYCOMBAT あひ			13:35-14:20 BODYCOMBAT あひ														
14:30																					
15:00	14:35-15:25 マシ ピラティス 福田 美鈴			14:35-15:25 マシ ピラティス 福田 美鈴			14:35-15:25 マシ ピラティス 福田 美鈴														
15:30	15:10-16:10 RINIGRAVITY Active Yoga MhoSaly																				
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 ピラティス マドカ		18:20-19:05 ホットヨガ ハルカ 比佐 美穂	18:15-19:00 Body Make Workout RIN		18:15-19:00 ホットヨガ ハルカ 比佐 美穂	18:15-19:00 Body Make Workout くらみわ		18:15-19:00 ホットヨガ ハルカ 比佐 美穂	18:15-19:00 Body Make Workout くらみわ		18:15-19:00 マシ ピラティス 田中 綾子	18:15-19:00 マシ ピラティス 田中 綾子		18:30-19:15 マシ ピラティス 田中 綾子	18:30-19:15 マシ ピラティス 田中 綾子		18:30-19:15 マシ ピラティス 田中 綾子	18:30-19:15 マシ ピラティス 田中 綾子	18:30-19:15 マシ ピラティス 田中 綾子
19:00																					
19:30	19:30-20:15 ホットヨガ ミル 渡 美穂	19:40-20:30 マシ ピラティス マドカ		19:20-20:05 ボディメイクヨガ Mizuko	19:20-20:05 Body Make Workout RIN		19:20-20:05 ボディメイクヨガ Mizuko	19:20-20:05 Body Make Workout くらみわ		19:20-20:05 ボディメイクヨガ Mizuko	19:20-20:05 Body Make Workout くらみわ		19:40-20:30 マシ ピラティス 田中 綾子	19:40-20:30 マシ ピラティス 田中 綾子		19:40-20:30 マシ ピラティス 田中 綾子	19:40-20:30 マシ ピラティス 田中 綾子		19:40-20:30 マシ ピラティス 田中 綾子	19:40-20:30 マシ ピラティス 田中 綾子	19:40-20:30 マシ ピラティス 田中 綾子
20:00																					
20:30	20:35-21:20 マシ ピラティス 田中 綾子			20:25-21:10 マシ ピラティス 田中 綾子			20:25-21:10 マシ ピラティス 田中 綾子														
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分前を過ぎて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。

※アキセサリーは安全上の問題、またハンモックを傷つける可能性があります必ず外して下さい。(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

