

2025/10/29～31



～HALLOWEEN WEEK～



29日 水曜日										30日 木曜日										31日 金曜日									
スタジオ		プール		ジム		スタジオ		プール		ジム		スタジオ		プール		ジム		スタジオ		プール		ジム							
		6	5	4	3	2	1			6	5	4	3	2	1			6	5	4	3	2	1						
7:00																													
7:30	7:30～8:15 美軸フェイス 顔のエクササイズ 時田るみ子					フ リ ー 遊 泳 コ ー ス 5	ウ ォ ー キ ン グ コ ー ス 1			7:30～8:15 リラックスヨガ 座位中心のやさしいヨガ 小泉雅子				フ リ ー 遊 泳 コ ー ス 5	ウ ォ ー キ ン グ コ ー ス 1			7:30～8:15 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 白石周史				フ リ ー 遊 泳 コ ー ス 5	ウ ォ ー キ ン グ コ ー ス 1						
8:00																													
8:30																													
9:00																													
9:30	9:25～9:55 エアロスタート 中村勝美									9:25～10:10 グラマッスルフィット 魅力的なボディを目指すトレーニング 川又珠実				2 5 3				9:15～9:45 美軸フェイス 菊名奈穂											
10:00	10:10～10:55 エアロピクスライト エアロピクスライトの組み合わせを楽しむ 中村勝美									10:10～10:40 フィット 筋トレ教えます								10:00～10:45 美軸ラインエクササイズ 体幹・骨盤を安定させる 菊名奈穂											
10:30	仮装してきてOK! 11:10～11:55 #UNKNOWN! ★スペシャルレッスン★ mai									11:00～11:15 15分ストレッチ																			
11:00										ジムエリアにて 無料実施!				5				11:05～11:50 リラックスヨガ 座位中心のやさしいヨガ 岡村幸											
11:30										11:35～12:05 UBOUND 町田紀子								12:05～12:35 LES MILLS BODYPUMP OISHI											
12:00	12:10～12:40 LES MILLS BODYCOMBAT 鈴木宏規	12:05～12:35 テクニカルレッスン 日替わり スタッフ								暗間				2 5 3				暗間	12:15～13:00 アクア45 小山文乃										
12:30	暗間	12:40～13:10 有料セミナー/ソナル スタッフ								12:25～12:55 BODYBALANCE 暗								12:55～13:40 ピラティス～ボディメイク～ 体幹を強くし、股関節・肩関節を安定 前川尚子											
13:00	12:55～13:40 グラマッスルフィット 魅力的なボディを目指すトレーニング 松田要子									13:10～13:40 フィット 筋トレ教えます								13:55～14:40 けいらくストレッチ 気の溜りを意識しながら行うストレッチ 中村勝美											
13:30										13:20～14:05 スローボディシェイプ 自重でしなやかなカラダ作り 中村勝美								14:15～14:30 15分ストレッチ											
14:00	13:55～14:40 リラックスヨガ 座位中心のやさしいヨガ ユキ									14:20～15:20 ラテン・サルサステップ 入門編 (ZUMBAの先生) YUMI								ジムエリアにて 無料実施!											
14:30										有料60minutes!																			
15:00	14:55～15:40 ベルビクスストレッチ ゆっくりほくし可動域を拡げる ユキ									暗間																			
15:30																													
16:00	16:00～16:45 背骨コンディショニング ゆっくりほくし可動域を拡げる 小林伸江																												
16:30	特別レッスン! 17:00～17:45 ピラティス～ボディメイク～ 体幹を強くし、股関節・肩関節を安定 前川尚子	16:00～18:45 ジュニア シェクサーカップ 練習会																											
17:00	バンドを使用して実施!																												
17:30																													
18:00										18:10～18:40 フィット 筋トレ教えます																			
18:30																													
19:00																													
19:30	19:35～20:20 ラテンダンス 雰囲気やノリを楽しむダンス 片山千穂	19:45～20:15 平泳ぎハーフ 田代コーチ																											
20:00										19:40～20:10 GRIT YAMATO																			
20:30	20:35～21:20 LES MILLS BODYPUMP ★スペシャルレッスン★ OISHI									20:30～21:30 LES MILLS BODYCOMBAT ★スペシャルレッスン★ ハロウィンに楽しめるしかない! 鈴木孝浩×福島佑奈×TAKATO																			
21:00	暗間									有料60minutes!																			
21:30										暗間																			
22:00																													
22:30																													
23:00																													

ランゲンスには色々なステップがあります。
マンボ、メレンゲ、パチャータ、サルサ、サンバ、
チャチャチャ、フラメンコ、etc。
普段のレッスンをもっと楽しむために、基本ステップを覚えませんか？
ランゲンスは初めての方でも大丈夫です。ゆっくり進めていきます。
皆様のご参加お待ちしております！
参加費：550円(税込)
申し込み期間：10/7(火)10:00～10/30(木)13:20 まで
予約方法：ログイン → イベント予約 → 場所選択 → WEB決済

キャンドルを使用して
いつもとは違う雰囲気で行います！

18:45～19:30
ステップライト
ステップ台利用でシブシブな動作
井上千枝

19:50～20:35
UBOUND
★スペシャルレッスン★
SAAYA
暗間

20:55～21:40
ZUMBA
脂肪燃焼系ランゲンス
小松真太郎
暗間

20:30～21:15
スピード&
ディスタンス
★スペシャルレッスン★
安達コーチ

参加費：1650円(税込)
申し込み期間：四谷店先行受付 10/7(火)10:00～10/10(金)13:00 まで
四谷店会員・他店舗会員・法人受付10/10(金)13:00～10/30(木)19:30まで
予約方法：ログイン → イベント予約 → 場所選択 → WEB決済

ラテンダンスには色々なステップがあります。
マンボ、メレンゲ、パチャータ、サルサ、サンバ、
チャチャチャ、フラメンコ、etc。
普段のレッスンをもっと楽しむために、基本ステップを覚えませんか?
ラテンダンスは初めての方でも大丈夫です。ゆっくり進めていきます。
皆様のご参加お待ちしております!
参加費: 550円(税込)
申し込み期間: 10/7(火)10:00～10/30(木)13:20 まで
予約方法: ログイン → イベント予約
→ 場所選択 → WEB決済



キャンドルを使用して
いつもとは違う雰囲気で行います!

18:45～19:30
ステップライト
ステップ台利用でシブな動作
井上千枝

19:50～20:35
UBOUND
★スペシャルレッスン★
SAAYA

20:55～21:40
ZUMBA
脂肪燃焼系ランゲージ
小松真太郎

20:30～21:15
スピード&
ディスタンス
★スペシャルレッスン★
安達コーチ

参加費: 1650円(税込)
申し込み期間: 四谷店先行受付 10/7(火)10:00～10/10(金)13:00 まで
四谷店会員・他店舗会員・法人受付 10/10(金)13:00～10/30(木)19:30 まで
予約方法: ログイン → イベント予約 → 場所選択 → WEB決済