

2026年9月20日(日)～9月23日(水) シルバーウィークスケジュール

	9月21日(月)敬老の日				9月22日(火)国民の休日				9月23日(水)秋分の日			
	Studio Natural	Studio Volcano	マシンビラティス	GYM	Studio Natural	Studio Volcano	マシンビラティス	GYM	Studio Natural	Studio Volcano	マシンビラティス	GYM
8:00												
8:30						8:30～9:30 岩盤浴 Free Time ※予約不要 途中入場可				8:35～9:20 VolcanoYogaミドル ～骨盤調整～ 尾島真理		
9:00	8:35～9:20 RITMOS 佐藤陽子	8:30～9:30 岩盤浴 Free Time ※予約不要 途中入場可										
9:30												
10:00				オプション会員				オプション会員				オプション会員
10:30	10:00～10:45 ファイティング エクササイズ 松本彩	10:15～11:00 VolcanoYoga リフレッシュ KANA		10:05～10:35 マンツーマン サポート	9:55～10:40 LES MILLS BODYCOMBAT KANA	9:50～10:35 美軸ラインストレッチ ～Warm～ 香取知里		10:05～10:35 マンツーマン サポート	10:20～11:05 LES MILLS BODYCOMBAT KANAXNewFace	10:35～11:20 VolcanoYoga ビギナー 裕次		10:05～10:35 マンツーマン サポート
11:00				オプション会員				オプション会員				オプション会員
11:30	11:15～12:00 Wow! HIP Chika	11:20～12:05 Seasonal Flow Yoga KANA		11:05～11:35 マンツーマン サポート	11:10～11:55 美軸ライン エクササイズ 香取知里	11:20～12:05 リラックスヨガ ～Warm～ NAOKO	オプション会員 11:25～11:55 Lucas	11:05～11:35 マンツーマン サポート	11:25～12:10 LES MILLS BODYBALANCE ～FLEXIBILITY～ 福川竣祐			11:05～11:35 マンツーマン サポート
12:00				オプション会員				オプション会員		11:40～12:25 VolcanoYoga デトックス KANA		オプション会員
12:30	12:30～13:15 UBOUND 福山春菜			オプション会員	12:30～13:15 Wow! HIP Lucas	12:25～13:25 Practice YOGA ～Warm～ KANA		オプション会員		↑こちらのクラスは次のクラスのために、室温を少しずつを低くさせていただきます		オプション会員
13:00		13:00～13:45 VolcanoYoga 骨盤調整 菅野有希	オプション会員 13:05～13:35 KANA	オプション会員 13:05～13:35 マンツーマン サポート				オプション会員	12:40～13:40 LES MILLS BODYPUMP 浅川裕司×福川竣祐	13:10～13:55 美軸ラインストレッチ ～Warm～ yuka	オプション会員 13:15～13:45 KANA	オプション会員 13:05～13:35 マンツーマン サポート
13:30	13:40～14:25 LES MILLS BODYBALANCE ～FLEXIBILITY～ Rie			オプション会員		13:45～14:15 筋膜リリース Lucas	オプション会員 13:45～14:15 アドバンス KANA	オプション会員	★ 14:05～14:50 RITMOS 足立孝	14:15～15:00 美軸フェイス ～Warm～ yuka	オプション会員 14:20～14:50 KANA	オプション会員
14:00		14:15～15:00 VolcanoYoga リンパフロー 菅野有希	オプション会員 14:25～14:55 KANA	オプション会員 14:05～14:35 マンツーマン サポート	13:50～14:35 RITMOS 石山友香	14:35～15:20 LES MILLS BODYBALANCE ～STRENGTH～昇温中 Rie		オプション会員 15:05～15:35 マンツーマン サポート	★ 15:10～15:55 ZUMBA ERA	15:20～16:05 ビギナーヨガ ～Warm～昇温中 菅野有希		オプション会員 15:05～15:35 マンツーマン サポート
14:30	14:50～15:35 LES MILLS BODYPUMP MASA	15:20～16:05 VolcanoYoga デトックス Rie		オプション会員 15:05～15:35 マンツーマン サポート	14:55～15:55 オリジナルダンス 石山友香		オプション会員 15:20～15:50 yuka	オプション会員				オプション会員
15:00				オプション会員			オプション会員 16:05～16:35 yuka	オプション会員	16:15～17:30 LES MILLS BODYCOMBAT 一輝	16:25～17:10 VolcanoYoga ミドル 菅野有希		オプション会員 16:05～16:35 マンツーマン サポート
15:30	16:00～17:00 LES MILLS BODYCOMBAT 佐藤舞×AIRI	16:25～17:10 VolcanoYoga ビギナー モリーニョユミコ	オプション会員 16:30～17:00 Lucus	オプション会員 16:05～16:35 マンツーマン サポート	16:15～17:00 LES MILLS BODYPUMP Rie	16:05～16:50 VolcanoYoga ミドル Mirei	オプション会員 16:05～16:35 マンツーマン サポート	オプション会員				オプション会員
16:00				オプション会員				オプション会員				オプション会員
16:30				オプション会員		17:25～18:25 LES MILLS BODYCOMBAT 羽柴×HIBI		オプション会員	17:50～18:35 LES MILLS BODYATTACK 石田智裕	17:40～18:25 VolcanoYoga リンパフロー ヴェルデひとみ		オプション会員 17:05～17:35 マンツーマン サポート
17:00	17:30～18:30 LES MILLS BODYATTACK 佐藤舞	17:35～18:20 VolcanoYoga 骨盤調整 モリーニョユミコ		オプション会員 18:05～18:35 マンツーマン サポート				オプション会員				オプション会員
17:30												
18:00												
18:30												
19:00												
19:30												
20:00												

○クラスの予約開始：各レッスン終了10分後に4週間後がお取りいただけます。
★こちらのマークのクラスはレッスンの向きを変えて実施致します。
※岩盤浴Free Time以外のプログラムは全て事前に「WEB予約」が必要です。
WEBサービスからご予約ください。

有料イベントクラス 岩盤ホットクラス 有料通常クラス

運動初心者や久しぶりに運動される方、体力に自信がない方、グループレッスン初心者の方に
おすすめのプログラム