

2025年10月13日(月)【スポーツの日】

グループエクササイズ タイムスケジュール

	アクティブスタジオ	ホットスタジオ	ビギナースタジオ	ピラティススタジオ	プール	ジム	
8:00							8:00
8:30	 8:30~9:15 リラックスヨガ 座位中心のやさしいヨガ AI						8:30
9:00							9:00
9:30				9:10~10:00 Upper Body 美背中・腰甲骨 引き締まったウエストライン 荒木 ひとみ			9:30
10:00	9:40~10:25  BODYPUMP バーベルエクササイズ MASA	 10:00~10:45 HOT YOGA ビギナー 基本ポーズを中心に行うヨガ 成田瑞穂			 10:00~10:30 水中ヌードル KaoRU	10:15~10:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	10:00
10:30				10:30~11:20 BASIC 全身をバランスよく 整える基本クラス 荒木 ひとみ	10:35~11:35 成人スイム 初級 高巻 美砂		10:30
11:00	10:45~11:30 RITMOS 様々なダンスエクササイズ 三嶋喜美代	11:05~11:50 HOT YOGA デトックス 立位を中心に行うヨガ Chika				11:15~11:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	11:00
11:30							11:30
12:00	11:50~12:35  BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ KEITA	 12:20~13:05 HOT YOGA コリオ 毎回同じ内容で 安心のヨガ Hasegawa					12:00
12:30						12:15~12:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	12:30
13:00							13:00
13:30	13:05~13:50  ZUMBA 脂肪燃焼系ダンスレッスン 小松真太郎	 13:25~14:10 HOT YOGA ビギナー 基本ポーズを 中心に行うヨガ 裕次		13:20~14:10 BASIC 全身をバランスよく 整える基本クラス 佐々木 啓	 13:30~14:00 ミットシェイプ 村上寛子	13:15~13:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	13:30
14:00			14:00~14:30  WOW! CORE ゆーみん				14:00
14:30		 14:30~15:15 筋膜リリースヨガ 凝り固まった部位を ほぐし整えるヨガ 山岸	体幹トレーニング	14:30~15:20 ストレッチ& コンディショニング 身体の緊張を緩め 姿勢を整えるクラス 佐々木 啓	14:15~15:00 アクア 村上寛子	14:15~14:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	14:30
15:00							15:00
15:30	15:15~16:00  BODYATTACK 高強度シェイプアップ エクササイズ Shuta	 15:35~16:20 HOT YOGA リフレッシュ やさしいポーズで行うヨガ 本庄 悦子				15:15~15:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	15:30
16:00							16:00
16:30	 16:30~17:15  BODYBALANCE 太極拳・ヨガ・ピラティス エクササイズ 山岸	16:40~17:25 HOTピラティス インナーマッスルの強化 マドカ				16:15~16:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	16:30
17:00							17:00
17:30						17:15~17:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	17:30
18:00	17:45~18:30  BODYPUMP バーベルエクササイズ Kiriya	17:50~18:35 HOT YOGA ミドル さまざまなポーズに 挑戦するヨガ 倉又 由紀子		17:50~18:40 Lower Body 美脚・美尻を目指すクラス マドカ		18:15~18:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	18:00
18:30							18:30
19:00							19:00
19:30	 運動初心者・久しぶりに運動する方にオススメのクラス  ホットプログラム  ツールを使用するクラス  イベントレッスン						19:30