

グループエクササイズ タイムスケジュール

| 8:00  | 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  |
|-------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-------|
| 8:30  |                                                                      |                                                                        |                                    |                                                          |                                   |                                   | 8:30  |
| 9:00  |                                                                      |                                                                        |                                    |                                                          |                                   |                                   | 9:00  |
| 9:30  |                                                                      |                                                                        |                                    |                                                          | 9:20~9:50<br>水中ウォーキング<br>浜田 浩之    |                                   | 9:30  |
| 10:00 |                                                                      |                                                                        |                                    | 9:50~10:40<br>マシンピラティス<br>体験クラス                          | 10:00~10:30<br>アクア<br>浜田 浩之       | 10:15~10:45<br>グルトレ30<br>※新規入会者限定 | 10:00 |
| 10:30 | 10:10~10:55<br>エアロウォーク<br>初心者向け<br>エアロビクス<br>佐藤 陽子                   | 10:20~11:05<br>HOTシーズナル<br>フローヨガ<br>中上級者向けの流れるよう<br>にポーズを行うヨガ<br>Chika |                                    |                                                          |                                   |                                   | 10:30 |
| 11:00 | 有料                                                                   |                                                                        |                                    | 11:00~11:50<br>Lower<br>Body<br>美脚・美尻を<br>目指すクラス<br>RIKA | 11:00~11:30<br>フィンスイム<br>佐藤 茂則    | 11:15~11:45<br>グルトレ30<br>※新規入会者限定 | 11:00 |
| 11:30 | 11:15~12:15<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>格闘技エクササイズ<br>高橋×KEITA      | 11:30~12:15<br>Wow! HIP<br>ヒップアップトレーニング<br>Chika                       |                                    |                                                          | 11:35~12:05<br>クロールベーシック<br>佐藤 茂則 |                                   | 11:30 |
| 12:00 |                                                                      |                                                                        |                                    |                                                          |                                   |                                   | 12:00 |
| 12:30 |                                                                      |                                                                        |                                    | 12:10~13:00<br>BASIC<br>全身をバランスよく<br>整える基本クラス<br>RIKA    | 12:10~12:40<br>パーソナルスイム<br>佐藤 茂則  | 12:15~12:45<br>グルトレ30<br>※新規入会者限定 | 12:30 |
| 13:00 | 12:40~13:10<br>GRIT〜cardio〜<br>KEITA<br>高強度<br>インターバルトレーニング          | 12:40~13:10<br>スリムフローヨガ<br>流れるようにポーズをとる<br>ヨガ<br>御手洗 香代                |                                    |                                                          | 12:45~13:15<br>パーソナルスイム<br>佐藤 茂則  |                                   | 13:00 |
| 13:30 | 13:35~14:20<br>ZUMBA<br>脂肪燃焼系ダンス<br>YUMI                             | 13:55~14:40<br>美軸フェイス<br>顔から全身を<br>整えるクラス<br>香取 知里                     |                                    |                                                          |                                   | 13:15~13:45<br>グルトレ30<br>※新規入会者限定 | 13:30 |
| 14:00 |                                                                      |                                                                        |                                    |                                                          | 13:45~14:15<br>アクア<br>佐伯 京子       |                                   | 14:00 |
| 14:30 | 有料                                                                   |                                                                        |                                    |                                                          | 14:30~15:00<br>ミットシェイプ<br>佐伯 京子   | 14:15~14:45<br>グルトレ30<br>※新規入会者限定 | 14:30 |
| 15:00 | 14:40~15:40<br>RITMOS<br>♪新曲発表会♪<br>様々な<br>ダンスエクササイズ<br>廣田 茂子        | 15:00~15:45<br>けいらくストレッチ<br>経絡を組み込んだ<br>ヨガ<br>中村 勝美                    | 14:50~15:10<br>Wow! CORE<br>Hiroto |                                                          |                                   |                                   | 15:00 |
| 15:30 |                                                                      |                                                                        | 体幹トレーニング                           |                                                          |                                   | 15:15~15:45<br>グルトレ30<br>※新規入会者限定 | 15:30 |
| 16:00 | 16:00~16:45<br>tone<br>マイマイ<br>有酸素と筋トレを組み合わせた<br>クラス                 |                                                                        |                                    |                                                          |                                   |                                   | 16:00 |
| 16:30 |                                                                      |                                                                        |                                    |                                                          |                                   | 16:15~16:45<br>グルトレ30<br>※新規入会者限定 | 16:30 |
| 17:00 | 17:05~17:50<br>LES MILLS<br>BODYATTACK<br>高強度シェイプアップ<br>エクササイズ<br>富樫 | 17:30~18:15<br>YOGA骨盤調整<br>骨盤周りを中心に使う<br>ヨガ<br>mie                     |                                    |                                                          |                                   |                                   | 17:00 |
| 17:30 |                                                                      |                                                                        |                                    |                                                          |                                   | 17:15~17:45<br>グルトレ30<br>※新規入会者限定 | 17:30 |
| 18:00 |                                                                      |                                                                        |                                    |                                                          |                                   |                                   | 18:00 |
| 18:30 |                                                                      |                                                                        |                                    |                                                          |                                   | 18:15~18:45<br>グルトレ30<br>※新規入会者限定 | 18:30 |
| 19:00 |                                                                      |                                                                        |                                    |                                                          |                                   |                                   | 19:00 |
| 19:30 |                                                                      |                                                                        |                                    |                                                          |                                   |                                   | 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

有料イベントINFORMATION

2025年9月2日(火) 10:00予約開始

11:15~12:15

LES MILLS  
BODYCOMBAT

高橋

KEITA



S/770円 A/550円 B/330円

全て税込み価格

14:40~15:40

RITMOS

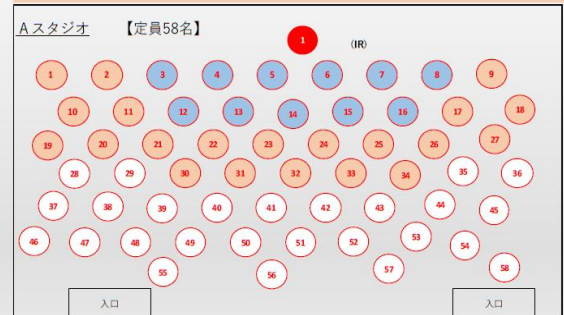
♪新曲発表会♪



廣田 茂子

550円 全て税込み価格

イベントレッスンについてのご案内



■有料イベントレッスン申し込み期間はイベントスケジュールをご確認ください。  
■申し込み方法: **アカウントイベント予約**より受付。参加料は予約時にWEB決済となります。  
下記イベント予約方法をご確認ください。  
※通常レッスンは、通常スタジオレッスン予約よりご予約下さい。  
■各イベントレッスンにつき料金は異なります。料金はイベント内容概要をご確認ください。  
■座席は受講場所の目安となります。インストラクター指示により移動がございます。  
■イベントレッスンは開始15分前からの入場となります。  
■入場時に**お名前**、**エリア**を確認させていただきます。  
■ジム & サウナスパ会員様は有料レッスンのみ予約可。  
■時間外利用、他店相互利用、法人会員様は別途、当日施設利用料が発生いたします。  
■キャンセルは**各イベント前日、23:55**までにお願いいたします。  
■無断キャンセルは固くお断りいたします。また期限を過ぎてもキャンセルはできません。  
■ご予約は各イベント当日、レッスン**開始30分前**までにお願いいたします。  
※お支払い予約時WEB決済となります。クレジットカードのご準備をお願いいたします。  
※予約時の不正予約、無断キャンセルなどが発覚した際次回のイベント参加をお断りさせていただきます。



【営業時間】8:00~20:00(ジムエリアのみ24時間営業)

※デイトタイム会員様、モーニング会員様は時間外利用料が必要となります。