



2026年4月29日(水) スケジュール

4月1日(水)より通常クラス順次WEB予約開始!

レッスンにご参加の際はWEBサービスより事前に座席をご予約ください

| | Studio Natural | Studio Volcano | GYM |
|-------|---|---|---------------------------|
| 8:00 | | | |
| 8:30 | | | |
| 9:00 | | 8:35~9:20 VolcanoYogaミドル ~骨盤調整~ 尾島真理 | |
| 9:30 | | | |
| 10:00 | | | |
| 10:30 | 10:20~11:05 LES MILLS BODYPUMP Ruri | 10:35~11:20 Volcano Yoga ビギナー 裕次 | 10:15~10:45 マンツーマンサポート |
| 11:00 | | | |
| 11:30 | | | 11:15~11:45 マンツーマンサポート |
| 12:00 | 11:35~12:20 LES MILLS BODYATTACK Ruri | 11:40~12:25 VolcanoYoga デトックス KANA | |
| 12:30 | | こちらのクラスは次のクラスのために、室温を少しづつ低くさせていただきます。 | 12:15~12:45 マンツーマンサポート |
| 13:00 | 12:40~13:40 LES MILLS BODYCOMBAT SARI | | |
| 13:30 | | 13:10~13:55 美軸ラインストレッチ ~Warm~ yuka | 13:15~13:45 マンツーマンサポート |
| 14:00 | | | |
| 14:30 | 14:05~14:50 LES MILLS BODYBALANCE 福川竣祐 | 14:15~15:00 美軸フェイス ~Warm~ yuka | 14:15~14:45 マンツーマンサポート |
| 15:00 | ★ 15:10~15:55 ZUMBA 尾島真理 | | |
| 15:30 | | 15:20~16:05 YOGAミドル ~Warm~ 谷野智子 | 15:15~15:45 マンツーマンサポート |
| 16:00 | | 女性専用クラス | |
| 16:30 | 16:15~17:00 Wow! HIP Chika | 16:25~17:10 デトックスヨガ ~Warm~ 谷野智子 | 16:15~16:45 マンツーマンサポート |
| 17:00 | | | |
| 17:30 | 17:20~18:05 LES MILLS BODYPUMP 福川竣祐 | 17:35~18:20 リンパフローヨガ ~Warm~ ヴェルデひとみ | 17:15~17:45 マンツーマンサポート |
| 18:00 | | | |
| 18:30 | | | 18:15~18:45 マンツーマンサポート |
| 19:00 | | | |
| 19:30 | | | |
| 20:00 | 祝日営業時間 8:00~20:00 | | |

Information

**【マシンピラティス
スケジュール】**

13:15~13:45 KANA
14:20~14:50 KANA
17:40~18:10 Ruri
19:00~19:30 Ruri

※オプション会員

Special Event★

**LES MILLS
BODYCOMBAT**
12:40~13:40
担当者：SARI

JX大塚でのレギュラーレッスン
が始まってからはや3ヶ月、
我らがQueen
SARIインストラクターが
単独で60分のイベントを実施し
ます！
ぶちかましてくれること
間違いなし！！
燃えて燃えて燃え尽きましょ

※詳細は別紙POPをご確認ください

有料イベントクラス

岩盤ホットクラス

岩盤クラス