

	月				火				水			
	スタジオ	ホットヨガ	ピラティス①	ピラティス②	スタジオ	ホットヨガ	ピラティス①	ピラティス②	スタジオ	ホットヨガ	ピラティス①	ピラティス②
10:00												
10:30~11:15	スタジオ	ホットヨガ	ピラティス①	ピラティス②	スタジオ	ホットヨガ	ピラティス①	ピラティス②	スタジオ	ホットヨガ	ピラティス①	ピラティス②
11:00	10:30~11:15 リラックスヨガ 小山	マット縦向き 10:45~11:30 ベーシックヨガ momo	11:00~11:45 ウエストコア endo	10:45~11:25 はじめてアームス ishida	10:30~11:15 バレエストレッチ momo	マット縦向き 10:45~11:30 パワーヨガ nishimura	10:30~11:10 ココカラアームス miho	11:00~11:40 はじめてコア tatsuta	10:30~11:15 ボディバランス ko☆	マット横向き 10:45~11:30 デトックスヨガ kimiko	11:00~11:45 コア&ヒップス momo	
12:00	11:45~12:30 筋膜リリース AKI		12:00~12:40 ジャンプ+ endo	11:40~12:20 ココカラヒップス ishida	11:45~12:15 ボディパンプ ko☆		11:25~12:10 コア&レッグス miho	11:55~12:35 ココカラウエスト tatsuta	12:15~13:15 ZUMBA kimiko		12:00~12:40 はじめてヒップス momo	
13:00		マット縦向き 13:00~14:00 リラックスヨガ ishida			13:30~14:15 からだほぐし体操 柿本	マット横向き 13:00~13:45 ボディバランス ko☆		12:50~13:30 はじめてコア tatsuta	13:30~14:15 骨盤体操 増淵	マット横向き 13:00~13:45 シェイプヨガ isobe		13:00~13:45 ウエストコア kakimoto
14:00	14:00~14:45 ハワイアンフラ 尾上			14:00~14:45 コア&ヒップス momo	14:30~15:15 ボディバランス ko☆			14:45~15:25 ココカラヒップス kakimoto	15:00~16:00 ピラティス (有料) 柿本			14:00~14:40 ココカラヒップス kakimoto
15:00		マット横向き 15:00~15:45 デトックスヨガ miho				マット横向き 15:00~15:45 ベーシックヨガ miho						
16:00												
17:00												
18:00												
19:00	19:15~20:00 ボディバランス ko☆	マット横向き 19:00~19:45 デトックスヨガ ooda	19:00~19:40 はじめてバック hayashi	19:15~20:00 バック&チェスト yanase	19:15~20:00 ボディコンパクト 森下	マット縦向き 19:30~20:15 パワーヨガ kumiko	19:00~19:40 はじめてウエスト tomiura	19:15~19:55 はじめてコア maki	17:00~18:00 【キッズスクール】 リトル&エレメンタリー スターター 18:10~19:10 【キッズスクール】 エレメンタリー ベーシック	マット横向き 19:15~20:15 ベーシックヨガ ooda	19:00~19:45 コア&アームス tomiura	19:00~19:40 はじめてアームス miho
20:00	20:10~20:55 オリジナルダンス (フリースタイル) REIJI	マット横向き 20:15~21:00 ボディバランス ko☆	20:10~20:50 カーディオピラティス yanase	20:15~20:55 はじめてレッグス ooda	20:15~21:00 HIPHOP REIJI	マット縦向き 20:45~21:30 ベーシックヨガ yoko	19:50~20:30 ココカラコア tomiura	20:15~20:55 ココカラコア tomiura	レギュラー ベーシック ↓2・16・30日のみ実施	マット横向き 20:45~21:30 コンディショニングヨガ ooda	19:55~20:35 ココカラコア tomiura	19:55~20:35 はじめてアームス miho
21:00			21:00~21:45 バック&チェスト yanase				20:40~21:25 コア&アームス tomiura		20:50~21:35 ボディコンパクト 森下			20:45~21:25 はじめてウエスト tomiura
22:00	22:00 閉館											

ピラティスレッスンカテゴリー

体験クラス 30分	体験クラス	会員外のお客様、ピラティスオプションを付けていない会員様限定のクラス。使い方の説明や簡単な動きを行います。フロントにて受付と体験料をお支払いください。
40分	はじめて ※全6種類	リフォーマーの基本的な使い方からトレーニングまでレクチャーします。シンプルで分かりやすい基本動作を中心に、各部位ごとのボディワークを行います。動作に慣れるまではこちらのプログラムへご参加いただくことをおすすめいたします。
	ココカラ ※全6種類	基本動作に慣れてきた方向けの基礎プログラム。各部位をさらに深くリフォームすることで、ピラティスの効果を実感し始めるプログラム。「はじめて」から少しレベルアップしたエクササイズを加え、全身をバランスよく動かします。
	ストレッチ フロー	初めてクラス、ココカラクラスに慣れた方向けの流れのような動きと呼吸を意識して柔軟性アップや体幹部分の引き締めを行います。
	カーディオ ピラティス	音楽×ピラティス。最新の音楽に合わせて全身をバランスよくトレーニング。低負荷×高回数により、身体の引き締めとダイエット効果は抜群です。
	ジャンプ+	ジャンプボードを使用し心拍数を上げるクラス。地面でのジャンプに比べて関節への負担が少なく、ダイエット効果も期待できます。
パーツ別 45分	ウエスト コア	しなやかで美しいウエストラインを目指すクラス
	コア& ヒップス	女性らしい丸みのあるヒップラインと引き締まったウエストを同時に目指すクラス
	コア& レッグス	脚全体の引き締めとむくみの改善を目指すクラス
	バック& チェスト	すっきりとした背中とデコルタインを目指すクラス
	コア& アームス	しなやかで引き締まった腕を目指すクラス

はじめてピラティス・ココカラピラティス

いろいろなバリエーションクラスを楽しんでいただけるように、部位別が6種類あり、クラスの強度・種目数・ターゲット部位については全て同じとなります。詳細は別紙をご覧くださいませ。

ホットヨガ 設定温度	38℃
	36℃

- 全てのレッスンが予約制となります。
- 常温スタジオ
    - \*ボディパンプ・コンビネーションステップ・社交ダンス:20名
    - \*上記以外:24名
  - ホットヨガスタジオ:10名(マットの置き方には縦と横があります)
  - ピラティススタジオ:①14名 ②10名  
リバーウォークスタジオ:9名
  - マシンピラティス:パーツ別プログラムは、その他のクラスを8回受講された方に推奨しております。

アジャストカード  
(アジャスト:直接身体に触れ、動作修正を行うこと)

ホットヨガクラス・マシンピラティスクラスにて使用いたします。アジャストが不要な方は、コーチングにて動作誘導を行いますので、マットやリフォーマーの前にご提示ください。



2025/4月 木曜日～日曜日

スタジオプログラム スケジュール

STUDIO PROGRAM

	木				金	土				日							
	スタジオ	ホットヨガ	ピラティス①	ピラティス②	スタジオ	スタジオ	ホットヨガ	ピラティス①	ピラティス②	スタジオ	ホットヨガ	ピラティス①	ピラティス②				
10:00														10:00			
	10:30~11:15 DISCO WORLD AKI	マット縦向き				10:30~11:15 コンビネーションステップ 高嶋	10:45~11:30 ベーシックヨガ yoko			10:30~11:15 ピラティス 柿本	マット横向き						
11:00		11:00~12:00 リラックスヨガ yanase	11:00~11:40 ココカラコア momo	10・17・24実施 11:30~12:10 はじめてコア miho		11:30~12:15 HIPHOP やっぴー		11:00~11:40 はじめてアームス kakimoto	11:00~11:45 ウエストコア endo		10:45~11:45 コンディショニングヨガ miho		11:00~11:40 はじめてヒップス momo	11:00			
	11:30~12:15 ヨガ 山根						12:00~13:00 ベーシックヨガ momo			11:45~12:30 ボディパンプ ko☆	マット横向き						
12:00								11:55~12:35 ココカラヒップス kakimoto	11:55~12:35 はじめてバック endo	11:45~12:30 ボディパンプ ko☆	12:15~13:00 ベーシックヨガ ooda		11:55~12:40 コア&ヒップス momo	12:00			
	12:30~13:15 ボディコンバット 四本		12:30~13:10 ココカラコア yanase							LES MILLS							
13:00						13:20~13:50 バレエストレッチ momo				12:55~13:40 ウエストコア kakimoto				13:00			
	LES MILLS									13:00~13:45 ボディコンバット 川尻							
14:00					13:30~14:15 バック&チェスト yanase	13:30~14:30 ヨガ (有料) 山根				LES MILLS	13:30~14:15 ヨガ棒・リンパオイル (有料) 小山	13:30~14:10 はじめてレッグス ooda		14:00			
	14:30~15:15 社交ダンス 中嶋	マット縦向き															
15:00		15:00~16:00 コンディショニングヨガ yoko			4月より 毎週開催!	14:00~14:45 クラシックバレエ momo					隔週レッスン						
	15:30~16:30 社交ダンス (有料) 中嶋				通常 レッスン 無し	14:55~15:40 クラシックバレエ(有料) momo				14:15~14:55 ココカラコア yanase	15:00~15:45 リラックスヨガ momo		14:50~15:35 コア&レッグス miho	15:00			
16:00																	
										15:10~15:50 カーディオピラティス yanase							
17:00										16:05~16:50 バック&チェスト yanase	16:30~17:30 コンディショニングヨガ miho		16:30~17:10 ココカラコア momo	17:00			
18:00																	
19:00	19:00~19:45 ハウスダンス REIJI	マット縦向き	18:45~19:25 はじめてアームス miho	19:00~19:40 ココカラアームス wada						19:00 閉館				19:00			
		19:15~20:00 ベーシックヨガ kumiko								4月29日(火)は祝日の為 19:00以降のプログラムはございません							
20:00			19:35~20:20 コア&レッグス miho	19:50~20:30 はじめてウエスト wada													20:00
	20:30~21:15 ボディパンプ ko☆	マット縦向き															
21:00		20:45~21:30 リラックスヨガ kumiko												21:00			
	LES MILLS																
22:00	22:00 閉館													22:00			