

2025年 4月～6月

レッスンスケジュール

LINEで最新情報を受け取る！

LINE公式アカウントでは、最新のプログラム情報や代行情報を配信しています。
アナタも登録して最新情報を手に入れよう！登録はQRコードを読み込んで、
友達登録ボタンを押すだけのカンタン登録♪ご登録お待ちしております！

月	MONDAY	火	TUESDAY	水	WEDNESDAY	木	THURSDAY	金	土	SATURDAY	日	SUNDAY
スタジオ	HOT	スタジオ	HOT	スタジオ	HOT	スタジオ	HOT		スタジオ	HOT	スタジオ	HOT
	終日38℃		終日36℃		終日38℃		終日36℃			月の奇数週 ベーシックヨガ 月の偶数週 バレトン		終日36℃
10	10:15～11:15 ラジ体操					10:15～11:15 ラジ体操			10:15～11:15 ラジ体操		10:15～11:15 ラジ体操	
11	10:30～11:15 ビギナーエアロ 小松		10:30～11:15 ラジ体操	10:45～11:30 BODY BALANCE 石井	10:55～11:40 コンディショニングヨガ Kumi	10:45～11:30 リラックスヨガ MIU			10:30～11:15 ZUMBA MIU	終日38℃	10:30～11:15 交替クラス Kumi	
12	11:45～12:15 LES MILLS CORE 小松	11:35～12:20 シェイプヨガ 小松		12:00～12:30 BODY PUMP 石井		12:00～12:45 LES MILLS DANCE バーチャル	11:50～12:35 ベーシックヨガ MIU		11:45～12:15 BODY COMBAT バーチャル	11:45～12:30 コンディショニングヨガ MIU	11:45～12:30 BODY COMBAT バーチャル	11:45～12:30 デトックスヨガ Kumi
13	12:45～13:30 SALSATION 小澤		12:45～13:30 デトックスヨガ Kumi	13:00～13:30 BODY COMBAT 高橋		13:10～13:55 ビギナーステップ 小松			12:45～13:30 ZUMBA MIU		13:00～13:30 BODY STEP MIU	
14		14:00～14:45 リラックスヨガ MIU					14:15～15:00 シェイプヨガ 小松			14:00～14:45 コンディショニングヨガ MIU		14:00～14:45 リラックスヨガ MIU
15										14:50～15:35 ベーシックヨガ 小松		
16	[NEW] 15:30～16:00 BODY COMBAT バーチャル		[NEW] 15:30～16:00 BODY PUMP バーチャル		[NEW] 15:30～16:00 LES MILLS CORE バーチャル		[NEW] 15:30～16:00 BODY PUMP バーチャル					
17												
18	18:15～18:45 BODY PUMP バーチャル		18:15～18:45 LES MILLS CORE バーチャル		[NEW] 18:15～18:45 BODY COMBAT バーチャル		[NEW] 18:15～18:45 LES MILLS DANCE バーチャル					
19	! CHANGE ! 19:10～19:55 BODY STEP MIU	! CHANGE ! 19:00～19:45 ウエストシェイプ 大槻		19:15～20:00 コンピネーションエアロ 小松	! CHANGE ! 19:15～20:00 ZUMBA MIU	19:00～19:45 BODY BALANCE 石井	19:00～19:45 パワーヨガ ARISA					
20	! CHANGE ! 20:30～21:15 BODY BALANCE 大槻	! CHANGE ! 20:25～21:10 コンディショニングヨガ MIU			! CHANGE ! 20:30～21:00 BODY BALANCE バーチャル	20:15～21:00 リラックスヨガ 石井	20:15～21:00 リラックスヨガ ARISA					
21			20:20～21:05 パワーヨガ 小松									
22												

平日22：00閉館（ジム利用時間 ～21:30まで）

※祝日19:00閉館（ジム利用 ～18:30まで）

ジムご利用のみ

月の奇数週 Sintex®Tone
月の偶数週 ストレッチフロー

土日19：00閉館（ジム利用時間 ～18:30まで）

【各クラス定員数のご案内】

ホットスタジオ・・・14名
常温スタジオ・・・30名 LES MILLS CORE・・・15名

この枠のクラスは、定員数＆予約不要

【スタジオご利用についてのご案内】

■スタジオレッスン参加前に「予約システムへのご登録」が必要です。

■ホットスタジオは全クラスデジタルデトックスクラスとなります。

スマートフォン、スマートウォッチ等の電子機器は持ち込み禁止です。

開始10分前までにご来館とチェックインをお願いします

ヨガマット、ヨガタオル又はバスタオル、水1Lもご持参下さい。

■バーチャルレッスンは予約不要、全会員様参加可能です。

■祝日は17時以降のレッスンを休講とさせていただきます。

【レッスン表記についてのご案内】

★・・・ヨガマットをご持参頂くクラス。

🔥・・・初めての方でも安心してご参加頂ける優しいクラス

💪・・・アクティブに動くクラス

😊・・・お勤めクラス

📺・・・デジタルデトックスクラス

■都合により、代行／休講が発生する場合がございます。

その際、クラブLINE配信、館内掲示等にてご案内しております。

■レッスンスケジュールに関するご意見・ご要望は承りません。