

2025年 9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

スタジオ

MONDAY

HOT🔥

火

スタジオ

TUESDAY

HOT🔥

水

スタジオ

WEDNESDAY

HOT🔥

木

スタジオ

THURSDAY

HOT🔥

金

土

スタジオ

SATURDAY

HOT🔥

日

スタジオ

SUNDAY

HOT🔥

10

10:15～ジム：ラジオ体操

10:30～11:15
ビギナーエアロ
🔥👤小松

11:45～12:15
LES MILLS CORE
🔥👤バーチャル

12:45～13:30
SALSATION
🔥👤小澤

14:00～14:45
リラックスヨガ
👤M I U ★

15:30～16:00
BODY COMBAT
🔥👤バーチャル

18:15～18:45
BODY PUMP
🔥👤バーチャル

19:15～20:00
BODY STEP
🔥👤M I U

20:30～21:15
BODY BALANCE
👤大槻 ★

10

10:30～ジム：ラジオ体操

10:45～11:30
BODY BALANCE
👤石井 ★

12:00～12:30
BODY PUMP
🔥👤石井

13:00～13:30
BODY COMBAT
🔥👤石井

15:30～16:00
BODY PUMP
🔥👤バーチャル

18:15～18:45
LES MILLS CORE
🔥👤バーチャル

19:15～20:00
コンビネーションエアロ
🔥👤小松

20:30～21:15
BODY COMBAT
🔥👤バーチャル

10

10:30～ジム：ラジオ体操

10:45～11:30
リラックスヨガ
👤マドカ ★

12:00～12:30
LES MILLS DANCE
🔥👤バーチャル

12:50～13:20
BODY STEP
🔥👤M I U

15:30～16:00
LES MILLS CORE
🔥👤バーチャル

18:15～18:45
BODY COMBAT
🔥👤バーチャル

19:15～20:00
ZUMBA
🔥👤M I U

20:15～20:45
LES MILLS CORE
🔥👤バーチャル

10

10:15～ジム：ラジオ体操

10:30～11:15
BODY BALANCE
👤大槻 ★

11:45～12:15
BODY COMBAT
🔥👤バーチャル

12:45～13:30
ZUMBA
🔥👤M I U

15:30～16:00
BODY PUMP
🔥👤バーチャル

18:15～18:45
LES MILLS DANCE
🔥👤バーチャル

19:15～20:00
BODY PUMP
🔥👤石井

20:30～21:15
BODY COMBAT
🔥👤石井 ★

10

10:15～ジム：ラジオ体操

10:30～11:15
ZUMBA
🔥👤M I U

11:45～12:15
BODY STEP
🔥👤M I U

12:45～13:15
LES MILLS CORE
🔥👤バーチャル

13:45～14:30
週替クラス
🔥👤小松 ★

14:50～15:35
ベーシックヨガ
🔥👤小松 ★

10

10:15～ジム：ラジオ体操

10:30～11:15
週替クラス
👤Kumi ★

11:45～12:15
BODY PUMP
🔥バーチャル

12:45～13:30
格闘技エクササイズ
🔥👤M I U

14:00～14:30
LES MILLS DANCE
🔥👤バーチャル

14:00～14:45
リラックスヨガ
👤M I U ★

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）

月の奇数週 ベーシックヨガ
月の偶数週 バレトン

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。

