

2025年 10月
レッスンスケジュール

🕒	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🔥
		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～ジム：ラジ体操				10:30～ジム：ラジ体操		10:15～ジム：ラジ体操			10:15～ジム：ラジ体操		10:15～ジム：ラジ体操	
11	10:30～11:15 ビギナーエアロ 🔥👤小松		10:30～ジム：ラジ体操	10:45～11:30 BODY BALANCE 👤石井 ★	10:45～11:30 リラックスヨガ 👤マドカ ★	10:55～11:40 コンディショニングヨガ 👤Kumi ★	10:30～11:15 BODY BALANCE 👤大槻 ★			10:30～11:15 ZUMBA 🔥👤M I U	終日38℃	10:30～11:15 週替クラス 👤Kumi ★	
12	11:45～12:15 LES MILLS CORE 🔥👤バーチャル	11:35～12:20 シェイプヨガ 🔥小松 ★	12:00～12:30 BODY PUMP 👤石井		12:00～12:30 LES MILLS DANCE 🔥👤バーチャル	11:50～12:35 ベーシックヨガ 👤マドカ ★	11:45～12:15 BODY COMBAT 🔥👤バーチャル	11:45～12:30 BODY BALANCE 👤大槻 ★		11:45～12:15 BODY STEP 🔥👤M I U		11:45～12:15 BODY PUMP 🔥👤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		13:00～13:30 BODY COMBAT 👤石井	12:45～13:30 デトックスヨガ 👤Kumi ★	12:50～13:20 BODY STEP 🔥👤M I U		12:45～13:30 ZUMBA 🔥👤M I U			12:45～13:15 LES MILLS CORE 🔥👤バーチャル	12:45～13:30 コンディショニングヨガ 👤M I U ★	12:45～13:30 格闘技エクササイズ 🔥👤M I U	
14		14:00～14:45 リラックスヨガ 👤M I U ★				13:40～14:25 シェイプヨガ 🔥小松 ★		14:00～14:45 コンディショニングヨガ 👤M I U ★		13:45～14:30 週替クラス 🔥👤小松 ★		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 ★
15											14:50～15:35 ベーシックヨガ 🔥小松 ★		
16	15:30～16:00 BODY COMBAT 🔥👤バーチャル		15:30～16:00 BODY PUMP 🔥👤バーチャル		15:30～16:00 LES MILLS CORE 🔥👤バーチャル		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		18:15～18:45 BODY COMBAT 🔥👤バーチャル		18:15～18:45 LES MILLS DANCE 🔥👤バーチャル						
19		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		19:15～20:00 ZUMBA 🔥👤M I U	19:00～19:45 BODY BALANCE 👤石井 ★	19:15～20:00 BODY PUMP 🔥👤石井	19:00～19:45 ベーシックヨガ 👤マドカ ★		19:00～19:45 ベーシックヨガ 👤マドカ ★			
20	19:15～20:00 BODY STEP 🔥M I U							20:05～20:50 リラックスヨガ 👤マドカ ★					
21	20:30～21:15 BODY BALANCE 👤大槻 ★	20:25～21:10 ベーシックヨガ 👤M I U ★	20:30～21:15 BODY COMBAT 🔥👤バーチャル	20:20～21:05 パワーヨガ 🔥小松 ★	20:15～20:45 LES MILLS CORE 🔥👤バーチャル	20:15～21:00 リラックスヨガ 👤石井 ★	20:30～21:15 BODY COMBAT 🔥石井						
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）					土日19：00閉館（ジム利用時間 ～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

木曜は2本とも、
2日・16日・30日のみ
となります。

【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
😊・・・お勧めクラス
🔥👤・・・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、館内掲示・メール等にてご案内しております。