

2025年 12月
レッスンスケジュール

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 ヨガ体験			10:30~11:30 ヨガ体験		10:15~11:15 ヨガ体験			10:15~11:15 ヨガ体験		10:15~11:15 ヨガ体験	
11	10:30~11:15 ピギナーエアロ 小松	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 マドカ		10:30~11:15 BODY BALANCE 大槻			10:30~11:15 ZUMBA MIU	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	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 MIU		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 MIU		12:45~13:30 ZUMBA MIU			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 MIU	12:45~13:30 格闘技エクササイズ MIU	
14		14:00~14:45 リラックスヨガ MIU			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 MIU		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 MIU
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	19:15~20:00 BODY STEP MIU	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	19:00~19:45 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					
20		20:25~21:10 ベーシックヨガ MIU		20:30~21:15 BODY COMBAT 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	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 MIU	20:20~21:05 パワーヨガ 小松	20:30~21:15 BODY COMBAT 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	20:05~20:50 リラックスヨガ マドカ					
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)												

2025年 12月22日~28日
年末レッスンスケジュール

22日	MONDAY	23日	TUESDAY	24日	WEDNESDAY	25日	THURSDAY	26	27日	SATURDAY	28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℃		終日38℃			終日36℃
10	10:15~11:15 ヨガ体験	10:30~11:30 ヨガ体験	10:30~11:30 ヨガ体験	10:30~11:30 ヨガ体験	10:15~11:15 ヨガ体験	10:15~11:15 ヨガ体験	10:15~11:15 ヨガ体験		10:15~11:15 ヨガ体験		10:15~11:15 ヨガ体験	
11	10:30~11:15 ピギナーエアロ 小松		10:45~11:45 コンディショニングヨガ Kumi	10:45~11:45 リラックスヨガ マドカ	10:30~11:30 ZUMBA MIU	10:30~11:30 ZUMBA MIU	10:30~11:30 ZUMBA MIU		10:30~11:15 ZUMBA MIU		10:30~11:15 バレトン Kumi	
12		11:35~12:20 シェイプヨガ 小松	12:00~12:45 BODY PUMP 石井			12:00~12:45 BODY BALANCE 大槻	12:15~13:15 ベーシックヨガ マドカ		11:45~12:30 リラックスヨガ MIU	11:45~12:45 リラックスヨガ MIU	11:45~12:30 BODY PUMP バーチャル	11:45~12:45 デトックスヨガ Kumi
13	13:00~14:00 SALSATION 小澤		13:15~14:00 BODY COMBAT 石井		13:30~14:00 BODY STEP MIU				13:00~14:00 Sintex@Tone& Reborn 小松		13:00~13:45 格闘技エクササイズ MIU	
14							13:15~14:15 BODY BALANCE 大槻					
15												
16												
17												
18												
19												
20	20:00~21:00 BODY STEP MIU	19:30~20:30 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	20:20~21:20 パワーヨガ 小松	20:00~21:00 ZUMBA MIU	19:30~20:30 リラックスヨガ 石井	20:00~21:00 BODY COMBAT 石井		19:30~20:30 ベーシックヨガ マドカ			
21												
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)												

12/22(月)~12/25(木)の4日間は、
クリスマス仮装自由期間です🎅🎄
仮装する方は、安全面を考慮した服装でご参加ください。
仮装なしのご参加もちろんOKですので是非ご参加ください!!

【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、定員数と予約不要

【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分前までにこまめ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。