

## 2026年 2月 レッスンスケジュール

月	MONDAY スタジオ	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 終日36℃	10:30~ジム：ラジオ体操 終日38℃	10:30~ジム：ラジオ体操 終日36℃	10:15~ジム：ラジオ体操 終日38℃	10:15~ジム：ラジオ体操 終日36℃	10:30~11:15 BODY BALANCE 大槻 ★	10:30~11:15 BODY COMBAT バーチャル	10:15～ジム：ラジオ体操	10:30~11:15 格闘技エクササイズ MIU	10:30~11:15 週替クラス Kumi ★	10:15～ジム：ラジオ体操 月の奇数週 ベーシックヨガ 月の偶数週 バレトン	10:15～ジム：ラジオ体操 終日38℃
11	10:30~11:15 ビギナーエアロ 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 ★	11:45~12:15 BODY COMBAT バーチャル	11:45~12:15 BODY STEP MIU	12:45~13:15 BODY PUMP バーチャル	11:45~12:15 BODY STEP MIU	12:45~13:15 BODY PUMP バーチャル	11:45~12:15 週替クラス Kumi ★	11:45~12:15 BODY PUMP バーチャル	11:45~12:30 デトックスヨガ 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 ★	11:45~12:30 BODY BALANCE 大槻 ★	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 ZUMBA MIU	12:45~13:30 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 BODY COMBAT 石井	13:00~13:30 デトックスヨガ Kumi ★	12:50~13:20 BODY STEP 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 ★	14:50~15:35 ベーシックヨガ 小松 ★	14:00~14:30 BODY COMBAT バーチャル	14:00~14:45 リラックスヨガ MIU ★		
14	14:00~14:45 リラックスヨガ MIU ★											
15								月の奇数週 Sintex®Tone 月の偶数週 ストレッチフロー				
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		担当インストラクター 5日：休講 12日：マドカ 19日：小松 26日：マドカ						
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 BODY DANCE バーチャル	18:15~18:45 LES MILLS CORE バーチャル							
19	19:15~20:00 BODY BALANCE 大槻 ★	19:00~19:45 ベーシックヨガ MIU ★	19:15~20:00 コンビネーションエアロ 小松	19:15~20:00 BODY STEP MIU	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 ★	20:05~20:50 リラックスヨガ ★				
20	20:20~21:05 ZUMBA MIU	20:25~21:10 ウェストシェイプ 大槻 ★	20:30~21:15 BODY COMBAT バーチャル	20:20~21:05 パワーヨガ 小松 ★	20:15~21:00 リラックスヨガ 石井 ★	20:30~21:00 LES MILLS CORE バーチャル	20:30~21:15 BODY COMBAT 石井					
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)

### 【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レ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頂きます。

#### 【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

④・・・デジタルレトックスクラス

■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。