

# 2026年 4月～6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℃			終日38℃		終日36℃
10												
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		10:30～11:00 リラックスヨガ MIU	10:30～11:15 交替クラス Kumi		10:30～11:15 交替クラス Kumi
12	11:45～12:15 LES MILLS CORE パーチャル	11:35～12:20 シェイプヨガ 小松	12:00～12:30 BODY PUMP 石井	CHANGE	11:50～12:35 ベーシックヨガ マドカ	11:45～12:15 LES MILLS DANCE パーチャル	11:45～12:30 BODY BALANCE 大槻		11:30～12:00 BODY STEP MIU	CHANGE	11:45～12:15 BODY COMBAT パーチャル	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	CHANGE	12:45～13:30 デトックスヨガ Kumi	12:45～13:15 BODY STEP MIU			12:30～13:15 BODY PUMP パーチャル	CHANGE	12:45～13:30 ZUMBA 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		時間変更		13:45～14:30 コンディショニングヨガ MIU	時間変更	14:00～14:30 LES MILLS CORE パーチャル	14:00～14:45 リラックスヨガ MIU
15												
16	15:30～16:00 BODY COMBAT パーチャル		15:30～16:00 BODY PUMP パーチャル		15:30～16:00 LES MILLS CORE パーチャル	15:30～16:00 BODY PUMP パーチャル						
17												
18	18:15～18:45 BODY PUMP パーチャル		18:15～18:45 LES MILLS CORE パーチャル		18:15～18:45 BODY COMBAT パーチャル	18:15～18:45 LES MILLS DANCE パーチャル						
19	CHANGE	19:00～19:45 コンディショニングヨガ MIU	19:15～20:00 コンピネーションエアロ 小松	CHANGE	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	19:15～20:00 BODY BALANCE 大槻			20:00～20:45 BODY STEP MIU	20:15～21:00 リラックスヨガ 石井	20:30～21:15 BODY COMBAT 石井	20:15～21:00 リラックスヨガ マドカ					
21	20:20～21:05 ZUMBA MIU	20:25～21:10 ウエストシェイプ 大槻	20:30～21:15 BODY COMBAT パーチャル									
22												

「ジムご利用のみ」

奇数週 Sintex®Tone  
偶数週 ストレッチフロー

ヨガマット不要。  
スタジオ内の  
青いマットを  
ご使用下さい。  
ヨガマット使用も  
可。

奇数週 ベーシックヨガ  
偶数週 バレトン

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。  
 ■パ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。