

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	MONDAY	火	TUESDAY	水	WEDNESDAY	木	THURSDAY	金	土	SATURDAY	日	SUNDAY		
スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム
9	※9月15日は祝日の為、プログラムに変更があります		※9月23日は祝日の為、プログラムに変更があります											
10	9:15~9:45 オリジナル/伊藤 (ピフィラティス) 骨盤底筋に特化したトレーニング	9:30~9:35 ラジオ体操	9:40~10:40 AntiGravity (ハンモック) ¥/予約/定員	9:30~9:35 ラジオ体操	10:00~10:45 マットピラティス 五十嵐	9:30~9:35 ラジオ体操	9:30~9:35 ラジオ体操		10:00~11:00 AntiGravity (ハンモック) ¥/予約/定員	9:30~9:35 ラジオ体操		9:30~9:35 ラジオ体操		
11	11:15~11:45 ボディコンバット 30/崎村	11:00~11:45 アクア45 伊藤	11:00~11:45 シェイプエアロ 池田	11:00~11:20 ストレッチ	11:10~11:55 週替り	11:00~11:20 ストレッチ	11:10~11:55 アクア30		11:20~12:05 パワーヨガ 西田	10:15~11:00 リラックスヨガ 岩立		9/7 マットピラティス 池田		
12	12:00~12:45 水泳中級 小出	12:45~13:00 ロングスイム 小出	12:10~12:55 ストレッチ&ダンス 高木	12:15~13:00 水泳初級 小出	9/3.17 ピギナスステップ五十嵐	12:30~13:30 AntiGravity (ハンモック) ¥/予約/定員	9/10.24 ZUMBA SATOMI		12:45~13:30 太極拳 ゆうこ	12:10~12:30 ストレッチ	12:15~13:00 週替り	9/7 シェイプエアロ 池田		
13	13:00~13:45 健康体操 鈴木		13:15~14:00 健康体操 武内						13:30~14:15 骨盤体操 加瀬	13:30~14:15 アクア45 高橋	13:15~14:00 ピギナスステップ 西田	14:15~14:45 クラシックバレエ (ピラティス) 吉川		
14	14:05~14:50 リラックスヨガ 西田		14:30~15:15 機能改善 ウォーキング 武内			14:00~14:45 竹ふみ&ヨガ 近藤			14:40~15:25 週替り入門	14:30~15:15 クラシックバレエ 吉川	14:30~15:15 クラシックバレエ 吉川	9/7 池田		
15	15:30~16:30 日本舞踊 若柳和扇 ¥/有料/定員	15:30~15:35 ラジオ体操		15:30~15:35 ラジオ体操					15:00~15:45 クラシックバレエ 吉川	15:30~15:35 ラジオ体操	15:45~16:45 AntiGravity (ハンモック) ¥/予約/定員	14:15~14:45 アクア30	9/7 池田	
16									16:15~17:00 HIP HOP TAKEHIKO			15:30~15:35 ラジオ体操	14:30~15:15 クラシックバレエ 吉川	9/7 池田
17	17:00~18:00 ジュニア体操 ① 山口	17:40~18:00 ストレッチ										17:40~18:00 ストレッチ	14:30~15:15 クラシックバレエ 吉川	9/7 池田
18												17:40~18:00 ストレッチ	14:30~15:15 クラシックバレエ 吉川	9/7 池田
19	18:50~19:35 コンディショニング ヨガ 近藤		18:30~19:00 ストレッチボール TAKEHIKO	18:15~19:00 クラシックバレエ (ピラティス) 吉川	19:15~20:00 ボディパンブ 45 NATSUKO	18:30~19:00 ストレッチ						17:40~18:00 ストレッチ	14:30~15:15 クラシックバレエ 吉川	9/7 池田
20	20:00~21:00 AntiGravity (ハンモック) ¥/予約/定員	20:00~21:00 トライアスロン サークル	19:15~20:00 マットピラティス (基礎) 高木	19:50~20:35 ウォーキング& トレーニング 伊藤	20:20~21:05 ボディコンバット 45 NATSUKO	19:15~20:00 ZUMBA 池田						17:40~18:00 ストレッチ	14:30~15:15 クラシックバレエ 吉川	9/7 池田
21												17:40~18:00 ストレッチ	14:30~15:15 クラシックバレエ 吉川	9/7 池田
22												17:40~18:00 ストレッチ	14:30~15:15 クラシックバレエ 吉川	9/7 池田

月	MONDAY	火	TUESDAY	水	WEDNESDAY	木	THURSDAY	金	土	SATURDAY	日	SUNDAY		
スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム
9	※9月15日は祝日の為、プログラムに変更があります		※9月23日は祝日の為、プログラムに変更があります											
10	9:15~9:45 オリジナル/伊藤 (ピフィラティス) 骨盤底筋に特化したトレーニング	9:30~9:35 ラジオ体操	9:40~10:40 AntiGravity (ハンモック) ¥/予約/定員	9:30~9:35 ラジオ体操	10:00~10:45 マットピラティス 五十嵐	9:30~9:35 ラジオ体操	9:30~9:35 ラジオ体操		10:00~11:00 AntiGravity (ハンモック) ¥/予約/定員	9:30~9:35 ラジオ体操		9:30~9:35 ラジオ体操		
11	11:15~11:45 ボディコンバット 30/崎村	11:00~11:45 アクア45 伊藤	11:00~11:45 シェイプエアロ 池田	11:00~11:20 ストレッチ	11:10~11:55 週替り	11:00~11:20 ストレッチ	11:10~11:55 アクア30		11:20~12:05 パワーヨガ 西田	10:15~11:00 リラックスヨガ 岩立		9/7 マットピラティス 池田		
12	12:00~12:45 水泳中級 小出	12:45~13:00 ロングスイム 小出	12:10~12:55 ストレッチ&ダンス 高木	12:15~13:00 水泳初級 小出	9/3.17 ピギナスステップ五十嵐	12:30~13:30 AntiGravity (ハンモック) ¥/予約/定員	9/10.24 ZUMBA SATOMI		12:45~13:30 太極拳 ゆうこ	12:10~12:30 ストレッチ	12:15~13:00 週替り	9/7 シェイプエアロ 池田		
13	13:00~13:45 健康体操 鈴木		13:15~14:00 健康体操 武内						13:30~14:15 骨盤体操 加瀬	13:30~14:15 アクア45 高橋	13:15~14:00 ピギナスステップ 西田	14:15~14:45 クラシックバレエ (ピラティス) 吉川		
14	14:05~14:50 リラックスヨガ 西田		14:30~15:15 機能改善 ウォーキング 武内			14:00~14:45 竹ふみ&ヨガ 近藤			14:40~15:25 週替り入門	14:30~15:15 クラシックバレエ 吉川	14:30~15:15 クラシックバレエ 吉川	9/7 池田		
15	15:30~16:30 日本舞踊 若柳和扇 ¥/有料/定員	15:30~15:35 ラジオ体操		15:30~15:35 ラジオ体操					15:00~15:45 クラシックバレエ 吉川	15:30~15:35 ラジオ体操	15:45~16:45 AntiGravity (ハンモック) ¥/予約/定員	14:15~14:45 アクア30	9/7 池田	
16									16:15~17:00 HIP HOP TAKEHIKO			15:30~15:35 ラジオ体操	14:30~15:15 クラシックバレエ 吉川	9/7 池田
17	17:00~18:00 ジュニア体操 ① 山口	17:40~18:00 ストレッチ										17:40~18:00 ストレッチ	14:30~15:15 クラシックバレエ 吉川	9/7 池田
18												17:40~18:00 ストレッチ	14:30~15:15 クラシックバレエ 吉川	9/7 池田
19	18:50~19:35 コンディショニング ヨガ 近藤		18:30~19:00 ストレッチボール TAKEHIKO	18:15~19:00 クラシックバレエ (ピラティス) 吉川	19:15~20:00 ボディパンブ 45 NATSUKO	18:30~19:00 ストレッチ						17:40~18:00 ストレッチ	14:30~15:15 クラシックバレエ 吉川	9/7 池田
20	20:00~21:00 AntiGravity (ハンモック) ¥/予約/定員	20:00~21:00 トライアスロン サークル	19:15~20:00 マットピラティス (基礎) 高木	19:50~20:35 ウォーキング& トレーニング 伊藤	20:20~21:05 ボディコンバット 45 NATSUKO	19:15~20:00 ZUMBA 池田						17:40~18:00 ストレッチ	14:30~15:15 クラシックバレエ 吉川	9/7 池田
21												17:40~18:00 ストレッチ	14:30~15:15 クラシックバレエ 吉川	9/7 池田
22												17:40~18:00 ストレッチ	14:30~15:15 クラシックバレエ 吉川	9/7 池田

休館日

18:30閉館

●・・・初めての方でも安心してご参加いただける優しいクラス
 ●・・・アクティブクラス / ☒・・・今月のおすすめクラス / ¥・・・有料プログラム
 ※祝日は営業時間とプログラムが変更になります

【スタジオご利用に際して】
 15分前から10分前の間に並び下さい。定員を超えた場合はくじ引きを実施致します。
 ※参加レッスンの『並ぶ順番整理券』は一部のクラスのみとなります。

【各クラス定員数のご案内】
 【スタジオ】
 ・定員 (マットクラス含め45名 / ステップ台37名 / ボディパンブ28名 / バランスボール27名
 【プール】
 ・3コース利用・・・30名 / ・4コース利用・・・31名以上
 【ジム】
 ・定員12名

⇒ 変更箇所

会員様同士でスイムを楽しむコースをサークル専用にご確保します。

2025年9月 AntiGravity®Fitness ハンモックプログラム						
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
15:45~16:45	20:00~21:00	9:40~10:30	12:30~13:30			10:00~11:00
31	1	2	3	4	5	6
	☆RY AKI	☆FunB (基礎・初級) IKE	OP AKI		休館日	AY1 HIDEMI
7	8	9	10	11	12	13
☆FunB (基礎・初級) HIDEMI	OP IKE	IKEMix IKE	☆FunB (基礎・初級) AKI		休館日	AYMix HIDEMI
14	15	16	17	18	19	20
GoGoハンモック Time IKE ①15:45~(30) ②16:30~(30) ¥550/予約/定員各10名	GoGoハンモック Time IKE ③15:15~(30) ④16:00~(30) ¥550/予約/定員各10名	OP IKE	AKIMix AKI		休館日	☆FunB (基礎・初級) HIDEMI
21	22	23	24	25	26	27
AY1 HIDEMI	☆FunB (基礎・初級) AKI	Aerography IKE	☆RY AKI		休館日	AY1 HIDEMI
28	29	30	1	2	3	4
OP IKE	☆RY AKI	AY1 IKE	【ご利用に際して】 ☆定員：各クラス10名 ☆キャンセルの際は必ず事前のご連絡をお願いいたします			
5	6	7	8	9	10	11
<p>GoGo!ハンモックTIME! 予約受付中! お得に楽しくチャレンジしよう♪ 初めての方もそうでない方も何回でもご参加いただけます! 各クラス参加費：550円(税込)</p>						

料金	クラス名 (レベル)	クラス内容・説明
※完全予約制 フロント又は お電話で!	初めての方対象：(基礎・初級クラス) ☆FunB ファンベージュ ☆RY リストラティブヨガ (どなたでも)	ハンモックに慣れる為の基礎クラス。ハンモックと慣れ楽しんで頂く為に原則とテクニックを学びます。全クラスに共通する主な動きや効能を体験できます。
	OP オープン (応用・中級クラス)	FunBをベースに屈曲や逆転、バランスなどチャレンジポーズもハンモックを使うことでやり易くなります。(※FunBを受けられた方がご参加可能)
メンバー 1,650円	AY1 エアリアルヨガ1 (上級クラス)	ハンモックのサポートを用いることで正しいポジションを見つけ、より呼吸や身体にフォーカスし易くなります。(※FunB、OPを受けられた方参加可能)
ビジター： 2,750円	AYMix エアリアルミックス (上級クラス)	AY1とAY2の動きを組み合わせで行います。逆転、柔軟性や筋力UPの動きをバランス良く組み合わせで行います。(※FunB、OPを受けられた方参加可能)
初回体験料： 1,100円	AKI MIX アキミックス (応用・中級クラス：OP.RY.Sfit)	アンティグラビティの楽しさ良いとこどりのクラス！ハンモックの特性を利用し、OPクラス以降の内容で楽しく動きます。(※FunB、OP受けられた方がご参加可能)
	IKEMIX イケミックス (応用・中級クラス：OP.AY.Sfit)	アンティグラビティの楽しさ良いとこどりのクラス！ハンモックの特性を利用し、OPクラス以降の内容で楽しく動きます。(※FunB、OP受けられた方がご参加可能)
	Aerography エアログラフィ (応用・中級クラス)	Aero (空中) Graphy(コログラフィ)ー 振付でアンティグラビティの魅力の1つパフォーマンス要素の最も多い空中でハンモックと踊るクラスです

※クラスの選択方法は、FunB⇒OP⇒上級クラスの段階順でご参加下さい。