

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	※2月23日は祝日の為、営業時間とプログラムに変更があります			※2月11日は祝日の為、営業時間と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 pifilAtes (ヒフィラティス) 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										
11	10:00~10:45 ZUMBA 鈴木	10:30~10:50 ストレッチ	11:00~11:45 シェイプエアロ 池田	11:00~11:20 ストレッチ										
12	11:15~11:45 BODY COMBAT 30/崎村	11:40~12:10 水中散歩/小出	11:10~11:55 週替り 五十嵐	11:10~11:55 週替り 五十嵐	11:10~11:55 週替り 五十嵐	11:10~11:55 週替り 五十嵐	11:10~11:55 週替り 五十嵐	11:10~11:55 週替り 五十嵐	11:10~11:55 週替り 五十嵐	11:10~11:55 週替り 五十嵐	11:10~11:55 週替り 五十嵐	11:10~11:55 週替り 五十嵐	11:10~11:55 週替り 五十嵐	11:10~11:55 週替り 五十嵐
13	12:00~12:45 水中中級 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										
14	13:00~13:45 健康体操 鈴木	13:15~14:00 健康体操 武内	13:15~14:00 健康体操 武内	13:15~14:00 健康体操 武内	13:15~14:00 健康体操 武内	13:15~14:00 健康体操 武内	13:15~14:00 健康体操 武内	13:15~14:00 健康体操 武内	13:15~14:00 健康体操 武内	13:15~14:00 健康体操 武内	13:15~14:00 健康体操 武内	13:15~14:00 健康体操 武内	13:15~14:00 健康体操 武内	13:15~14:00 健康体操 武内
15	14:05~14:50 リラックスヨガ 西田	14:20~15:05 機能改善 ウォーキング 武内	14:20~15:05 機能改善 ウォーキング 武内	14:20~15:05 機能改善 ウォーキング 武内	14:20~15:05 機能改善 ウォーキング 武内	14:20~15:05 機能改善 ウォーキング 武内	14:20~15:05 機能改善 ウォーキング 武内	14:20~15:05 機能改善 ウォーキング 武内	14:20~15:05 機能改善 ウォーキング 武内	14:20~15:05 機能改善 ウォーキング 武内	14:20~15:05 機能改善 ウォーキング 武内	14:20~15:05 機能改善 ウォーキング 武内	14:20~15:05 機能改善 ウォーキング 武内	14:20~15:05 機能改善 ウォーキング 武内
16	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	15:30~15:35 ラジオ体操	15:30~15:35 ラジオ体操	15:30~15:35 ラジオ体操	15:30~15:35 ラジオ体操	15:30~15:35 ラジオ体操	15:30~15:35 ラジオ体操	15:30~15:35 ラジオ体操	15:30~15:35 ラジオ体操	15:30~15:35 ラジオ体操	15:30~15:35 ラジオ体操	15:30~15:35 ラジオ体操
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	17:40~18:00 ストレッチ	17:40~18:00 ストレッチ	17:40~18:00 ストレッチ	17:40~18:00 ストレッチ	17:40~18:00 ストレッチ	17:40~18:00 ストレッチ	17:40~18:00 ストレッチ	17:40~18:00 ストレッチ	17:40~18:00 ストレッチ	17:40~18:00 ストレッチ	17:40~18:00 ストレッチ
18	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	18:30~19:00 ストレッチボール TAKEHIKO	18:30~19:00 ストレッチボール TAKEHIKO	18:30~19:00 ストレッチボール TAKEHIKO	18:30~19:00 ストレッチボール TAKEHIKO	18:30~19:00 ストレッチボール TAKEHIKO	18:30~19:00 ストレッチボール TAKEHIKO	18:30~19:00 ストレッチボール TAKEHIKO	18:30~19:00 ストレッチボール TAKEHIKO	18:30~19:00 ストレッチボール TAKEHIKO	18:30~19:00 ストレッチボール TAKEHIKO	18:30~19:00 ストレッチボール TAKEHIKO	18:30~19:00 ストレッチボール TAKEHIKO
19	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	19:15~20:00 BODY PUMP 45 NATSUKO									
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	20:15~21:00 シェイプエアロ 池田	20:20~21:05 BODY COMBAT 45 NATSUKO										
21	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	20:15~21:00 シェイプエアロ 池田	20:20~21:05 BODY COMBAT 45 NATSUKO										
22	22:00閉館	22:00閉館	22:00閉館	22:00閉館	22:00閉館	22:00閉館	22:00閉館	22:00閉館	22:00閉館	22:00閉館	22:00閉館	22:00閉館	22:00閉館	22:00閉館

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	※2月23日は祝日の為、営業時間とプログラムに変更があります			※2月11日は祝日の為、営業時間と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 pifilAtes (ヒフィラティス) 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										
11	10:00~10:45 ZUMBA 鈴木	10:30~10:50 ストレッチ	11:00~11:45 シェイプエアロ 池田	11:00~11:20 ストレッチ										
12	11:15~11:45 BODY COMBAT 30/崎村	11:40~12:10 水中散歩/小出	11:10~11:55 週替り 五十嵐	11:10~11:55 週替り 五十嵐	11:10~11:55 週替り 五十嵐	11:10~11:55 週替り 五十嵐	11:10~11:55 週替り 五十嵐	11:10~11:55 週替り 五十嵐	11:10~11:55 週替り 五十嵐	11:10~11:55 週替り 五十嵐	11:10~11:55 週替り 五十嵐	11:10~11:55 週替り 五十嵐	11:10~11:55 週替り 五十嵐	11:10~11:55 週替り 五十嵐
13	12:00~12:45 水中中級 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										
14	13:00~13:45 健康体操 鈴木	13:15~14:00 健康体操 武内	13:15~14:00 健康体操 武内	13:15~14:00 健康体操 武内	13:15~14:00 健康体操 武内	13:15~14:00 健康体操 武内	13:15~14:00 健康体操 武内	13:15~14:00 健康体操 武内	13:15~14:00 健康体操 武内	13:15~14:00 健康体操 武内	13:15~14:00 健康体操 武内	13:15~14:00 健康体操 武内	13:15~14:00 健康体操 武内	13:15~14:00 健康体操 武内
15	14:05~14:50 リラックスヨガ 西田	14:20~15:05 機能改善 ウォーキング 武内	14:20~15:05 機能改善 ウォーキング 武内	14:20~15:05 機能改善 ウォーキング 武内	14:20~15:05 機能改善 ウォーキング 武内	14:20~15:05 機能改善 ウォーキング 武内	14:20~15:05 機能改善 ウォーキング 武内	14:20~15:05 機能改善 ウォーキング 武内	14:20~15:05 機能改善 ウォーキング 武内	14:20~15:05 機能改善 ウォーキング 武内	14:20~15:05 機能改善 ウォーキング 武内	14:20~15:05 機能改善 ウォーキング 武内	14:20~15:05 機能改善 ウォーキング 武内	14:20~15:05 機能改善 ウォーキング 武内
16	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	15:30~15:35 ラジオ体操	15:30~15:35 ラジオ体操	15:30~15:35 ラジオ体操	15:30~15:35 ラジオ体操	15:30~15:35 ラジオ体操	15:30~15:35 ラジオ体操	15:30~15:35 ラジオ体操	15:30~15:35 ラジオ体操	15:30~15:35 ラジオ体操	15:30~15:35 ラジオ体操	15:30~15:35 ラジオ体操
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	17:40~18:00 ストレッチ	17:40~18:00 ストレッチ	17:40~18:00 ストレッチ	17:40~18:00 ストレッチ	17:40~18:00 ストレッチ	17:40~18:00 ストレッチ	17:40~18:00 ストレッチ	17:40~18:00 ストレッチ	17:40~18:00 ストレッチ	17:40~18:00 ストレッチ	17:40~18:00 ストレッチ
18	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	18:30~19:00 ストレッチボール TAKEHIKO	18:30~19:00 ストレッチボール TAKEHIKO	18:30~19:00 ストレッチボール TAKEHIKO	18:30~19:00 ストレッチボール TAKEHIKO	18:30~19:00 ストレッチボール TAKEHIKO	18:30~19:00 ストレッチボール TAKEHIKO	18:30~19:00 ストレッチボール TAKEHIKO	18:30~19:00 ストレッチボール TAKEHIKO	18:30~19:00 ストレッチボール TAKEHIKO	18:30~19:00 ストレッチボール TAKEHIKO	18:30~19:00 ストレッチボール TAKEHIKO	18:30~19:00 ストレッチボール TAKEHIKO
19	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	19:15~20:00 BODY PUMP 45 NATSUKO									
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	20:15~21:00 シェイプエアロ 池田	20:20~21:05 BODY COMBAT 45 NATSUKO										
21	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	20:15~21:00 シェイプエアロ 池田	20:20~21:05 BODY COMBAT 45 NATSUKO										
22	22:00閉館	22:00閉館	22:00閉館	22:00閉館	22:00閉館	22:00閉館	22:00閉館	22:00閉館	22:00閉館	22:00閉館	22:00閉館	22:00閉館	22:00閉館	22:00閉館

休館日

☺...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

⇒ 変更箇所

【スタジオご利用に際して】
 15分前から10分前の間にお並び下さい。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 / ボディパンプ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

2026年2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
1	2	3	4	5	6	7
OP	☆FunB (基礎・初級)	IKEMix	OP			☆FunB (基礎・初級)
HIDEMI	AKI	IKE	AKI	休館日		HIDEMI
8	9	10	11	12	13	14
☆FunB (基礎・初級)	☆RY	OP	☆FunB (基礎・初級)			AY1
IKE	AKI	IKE	AKI	休館日		HIDEMI
15	16	17	18	19	20	21
Aerography	OP	☆FunB (基礎・初級)	☆RY			AYMix
IKE	IKE	IKE	AKI	休館日		HIDEMI
22	23	24	25	26	27	28
☆FunB (基礎・初級)	☆RY	Aerography	AKIMix			AY1
HIDEMI	AKI	IKE	AKI	休館日		HIDEMI

Go!Go!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 (通常体験1,100円)



《ご利用に際して》
 ☆定員：各クラス10名様まで
 ☆マスクの着用はお客様判断でご参加ください
 ☆キャンセルの際は必ず事前のお電話をお願いいたします
 0479-22-8181

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 ファンベーシック ☆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