



🕒	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	スタジオ	プール	ジム
9	※9月21（月） 22（火） 23（水）は祝日の為、営業時間とプログラムに変更があります																		
10			9:30～9:35 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			9:30～9:35 ラジオ体操			9:30～9:35 ラジオ体操			9:30～9:35 ラジオ体操			9:30～9:35 ラジオ体操	
	10:00～10:45 ZUMBA 鈴木🔥		10:30～10:50 ストレッチ				10:00～10:45 マットピラティス 五十嵐👏			10:00～10:45 シェイプエアロ 加瀬🔥	（↓ウォーキング&トレーニング） 10:30～11:00 W&T/伊藤👏		10:30～10:50 ストレッチ		10:00～11:00 AntiGravity （ハンモック） ¥/予約/定員		10:15～11:00 リラックスヨガ 岩立👏		
11		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		11:00～11:20 ストレッチ	11:10～11:55	11:15～11:45			11:20～12:05 パワーヨガ 西田			11:15～12:00 週替り ※パンプのみ11:25～	9/6 マットピラティス 池田 /13 BODY PUMP30 NATSUKO /20 BODY PUMP30 NATSUKO /27 マットピラティス 池田	
	11:15～11:45 BODY COMBAT 30/崎村👏🔥				11:40～12:10 水中散歩/小出👏		ZUMBA SATOMI🔥	11:40～12:10 水中健康体操 小出👏🇵🇹		健康体操 武内👏	アクア30👏🔥/加瀬								
12		12:00～12:45 水泳中級 小出		12:10～12:55 ストレッチ&ダンス SATOMI👏	12:15～13:00 水泳初級 小出👏		12:30～13:30 AntiGravity （ハンモック） ¥/予約/定員	12:15～13:00 4泳法入門 小出👏		12:20～13:05 ハワイアンフラ ウルヴェヒ実千代				12:45～13:30 太極拳 ゆうこ👏	13:30～14:15 アクア45 高橋👏🔥		12:15～13:00 週替り 🔥	/6 ZUMBA 池田 /13 BODY COMBAT NATSUKO /20 BODY COMBAT NATSUKO /27 シェイプエアロ 池田	
	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👏						13:15～14:00 ピギナーステップ 西田👏			
13		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👏🇵🇹		14:00～14:45 竹ふみ&ヨガ 近藤👏				14:40～15:25 週替り入門 👏			15:00～15:45 クラシックバレエ 吉川👏		14:30～15:15 クラシックバレエ （バレエピラティス） 吉川👏🇵🇹	14:15～14:45 アクア30👏🔥/ 週替り	9/6 高橋 /13 池田 /20 高橋 /27 池田	
	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		9/3.17 太極拳 /10.24 ハワイアンフラ		15:30～15:35 ラジオ体操		15:30～15:35 ラジオ体操		15:45～16:45 AntiGravity （ハンモック） ¥/予約/定員		15:30～15:35 ラジオ体操	
16														16:15～17:00 HIP HOP TAKEHIKO					
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	17:00～18:00 ジュニア体操 ② 山口		17:40～18:00 ストレッチ							
18				定員：25名👏 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 （バレエピラティス） 吉川👏🇵🇹			18:30～19:00 ストレッチ👏									
	18:50～19:35 コンディショニング ヨガ 近藤👏🇵🇹			19:15～20:00 HIP HOP （基礎） TAKEHIKO👏🇵🇹	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	19:45～20:30 アクア45 伊藤👏🔥		19:15～20:00 ZUMBA 池田🔥		20:00～21:00 スイムサークル							
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 週替りエアロ 池田🔥			20:20～21:05 BODY COMBAT 45 NATSUKO🔥			20:15～21:00 マットピラティス 池田👏									
				9/1.8 ピギナーステップ /15.29 シェイプエアロ															
21																			
22	22：00閉館 祝日は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

⇒ 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

👏・・・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
30	31	1	2	3	4	5
		OP IKE	☆FunB (基礎・初級) AKI		休館日	休 講
6	7	8	9	10	11	12
pilates IKE	☆RY AKI	Aerography IKE	pilates AKI		休館日	HIDEMix HIDEMI
13	14	15	16	17	18	19
Aerography IKE	pilates IKE	IKEMix IKE	☆RY AKI		休館日	☆FunB (基礎・初級) HIDEMI
20	21	22	23	24	25	26
休 講	GoGoハンモック Time HIDEMI ①14:15～(30) ②15:00～(30) ¥550/予約/定員各10名	GoGoハンモック Time IKE ③ 9:30～(30) ④10:10～(30) ¥550/予約/定員各10名	GoGoハンモック Time AKI ⑤12:30～(30) ⑥13:10～(30) ¥550/予約/定員各10名		休館日	AY1 HIDEMI
27	28	29	30	1	2	3
OP HIDEMI	☆RY AKI	pilates IKE	AKIMix AKI		休館日	
4	【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		メモ 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(税込)			

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！ メンバー 1,650円 ビジター： 2,750円 初回体験料： 1,100円	初めての方対象：（基礎・初級クラス） ☆FunB ファンベーシック	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働きや効能を体験できます。
	☆ R Y リストラティブヨガ（どなたでも）	ハンモックを床近くまで下げて、身体を地面に広く預けます。ゆっくりと大きく動き身体を芯からほぐします。（ゆれが苦手な方、どなたでも参加可能）
	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）
	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）
	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）
	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）
	IKE MIX 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）
	Pilates （応用・中級クラス）	マシン/マットピラティスの良さを生かし体の使い方を感じられるクラス。ハンモックにより様々な方向に負荷を与え、深い筋肉を研ぎ澄ませます。
	Aerography エアログラフィー（応用・中級クラス）	Aero（空中）Graphy(コリオグラフィー）－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。

[illegible]

2026年10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
27	28	29	30	1	2	3
		【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			休館日	☆FunB (基礎・初級) HIDEMI
4	5	6	7	8	9	10
AY1 HIDEMI	☆FunB (基礎・初級) AKI	OP IKE	pilates AKI		休館日	HIDEMix HIDEMI
11	12	13	14	15	16	17
OP HIDEMI	休 講	Aerography IKE	☆FunB (基礎・初級) AKI		休館日	AY1 HIDEMI
18	19	20	21	22	23	24
Aerography IKE	pilates IKE	☆FunB (基礎・初級) IKE	AKIMix AKI		休館日	休 講
25	26	27	28	29	30	31
☆FunB (基礎・初級) HIDEMI	☆RY AKI	pilates IKE	☆RY AKI		休館日	HIDEMix HIDEMI
1	2	×モ 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(税込)				

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！ メンバー 1,650円 ビジター： 2,750円 初回体験料： 1,100円 お得な回数券が おすすめ！	初めての方対象：（基礎・初級クラス） ☆FunB ファンベーシック	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働きや効能を体験できます。
	☆RY リストラティブヨガ（どなたでも）	ハンモックを床近くまで下げて、身体を地面に広く預けます。ゆっくりと大きく動き身体を芯からほぐします。（ゆれが苦手な方、どなたでも参加可能）
	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）
	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）
	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）
	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）
	IKE MIX 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 エアログラフィー（応用・中級クラス）	Aero（空中）Graphy(コリオグラフィー）－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