

2025年2月～ タイムスケジュール

| 月曜日 | 火曜日 | | 水曜日 | | 木曜日 | | 金曜日 | | 土曜日 | | 日曜日 | | | | | | |
|-------|---|--|------------------------------------|---|--|-----|---|---|------------------------------------|---|--|-------------------------------------|---|--|---|--|--|
| | STUDIO | CARDIO AREA | マシン | STUDIO | CARDIO AREA | マシン | STUDIO | CARDIO AREA | マシン | STUDIO | CARDIO AREA | マシン | | | | | |
| 8:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10:30 | 10:20-11:05 リラクゼーションヨガ 鈴木 珠子 | 10:20-11:05 Body Make Workout Marin | | 10:20-11:05 ホットヨガ ミドル 大石 穂子 | 10:20-11:05 Body Make Workout Marin | | 10:20-11:05 ZUMBA YUM | 10:20-11:05 Body Make Workout NENE | | 10:20-11:05 ホットヨガ ベージュ 飯本 美佳子 | 10:20-11:05 Body Make Workout Marin | 10:30-11:20 マシン ピラティス ちづる | 10:30-11:15 BODYTACK Mayu | 10:30-11:15 マシン ピラティス カナ | 9:25-10:10 美特ライン® ベージュ TOMOMI | 9:30-10:15 Body Make Workout Marin | |
| 11:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11:30 | 11:25-12:10 スリムアロ-ヨガ 鈴木 珠子 | 11:25-12:10 Body Make Workout Marin | | 11:25-12:10 ボディメイクヨガ 大石 穂子 | 11:25-12:10 Body Make Workout Marin | | 11:25-12:10 リラクゼーション FLUKKO | 11:25-12:10 Body Make Workout NENE | | 11:25-12:10 ホットヨガ ベージュ 大石 穂子 | 11:25-12:10 Body Make Workout Marin | 11:40-12:30 マシン ピラティス ちづる | 11:40-12:25 BODYCAMBAT あひ | 11:40-12:25 Body Make Workout Marin | 11:25-12:15 マシン ピラティス NENE | 11:30-12:15 ベージュ ベージュ TOMOMI | 11:40-12:25 Body Make Workout Marin |
| 12:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12:30 | 12:30-13:15 ホットヨガ ベージュ 米村 和枝 | 12:30-13:15 Body Make Workout Marin | | 12:30-13:15 ホットヨガ ベージュ 成田 穂穂 | 12:30-13:15 Body Make Workout Marin | | 12:30-13:15 HOT YOGA NENE | 12:30-13:15 Body Make Workout NENE | | 12:30-13:15 ホットヨガ ベージュ FLUKKO | 12:30-13:15 Body Make Workout Marin | | 12:50-13:35 BODYCORE Marin | 13:00-13:50 マシン ピラティス Junko | 12:30-13:15 美特ライン® ベージュ Mesa | 12:30-13:15 Body Make Workout Marin | |
| 13:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:30 | 13:30-14:20 マシン ピラティス 福田美玲 | | | 13:30-14:20 マシン ピラティス Junko | | | 13:30-14:20 Body Make Workout 二重 光 | | | 13:30-14:20 ホットヨガ ベージュ 豊野 有希 | | | 14:00-14:45 キックシェイプ YOCO | | 13:30-14:20 美特ライン® ベージュ 二重 光 | 13:40-14:25 Body Make Workout Marin | |
| 14:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:30 | 14:40-15:30 マシン ピラティス 福田美玲 | | | 14:40-15:30 マシン ピラティス Junko | | | 14:10-15:00 マシン ピラティス 二重 光 | | | 14:45-15:30 ZUMBA YUM | | | | | 14:40-15:30 Body Make Workout Jun | 14:45-15:30 Body Make Workout Marin | |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:30 | 15:10-16:10 マシン ピラティス 福田美玲 | | | 15:10-16:10 マシン ピラティス Junko | | | 15:10-16:10 Body Make Workout Jun | | | 15:10-16:10 ZUMBA YUM | | | | | 15:00-15:45 Body Make Workout NENE | 14:50-15:50 Body Make Workout Jun | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:30 | 18:25-19:10 ホットヨガ ベージュ 比嘉 美玲 | 18:30-19:20 Body Make Workout NENE | 18:30-19:20 マシン ピラティス マドカ | 18:15-19:00 スリムアロ-ヨガ 成田 穂穂 | 18:15-19:00 Body Make Workout NENE | | 18:15-19:00 美特ライン® ベージュ TOMOMI | 18:30-19:20 Body Make Workout 二重 光 | 18:30-19:20 マシン ピラティス マドカ | 18:15-19:00 J-POP DANCE GROOVE chico | 18:15-19:00 Body Make Workout NENE | 18:30-19:20 マシン ピラティス 二重 光 | 18:30-19:15 ホットヨガ ベージュ 鈴木 珠子 | 18:30-19:20 Body Make Workout NENE | 18:10-19:00 マシン ピラティス NENE | 18:10-19:00 Body Make Workout NENE | |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:30 | 19:30-20:15 ホットヨガ ベージュ 二重 光 | 19:40-20:30 Body Make Workout NENE | 19:40-20:30 マシン ピラティス マドカ | 19:20-20:05 ボディメイク MWA | 19:20-20:05 Body Make Workout NENE | | 19:20-20:05 ホットヨガ ベージュ 田島 結子 | 19:20-20:05 Body Make Workout 二重 光 | 19:40-20:30 マシン ピラティス マドカ | 19:20-20:05 Body Make Workout NENE | 19:20-20:05 Body Make Workout NENE | 19:40-20:30 マシン ピラティス 二重 光 | 19:20-20:05 ホットヨガ ベージュ 二重 光 | 19:20-20:05 Body Make Workout NENE | 19:20-20:05 Body Make Workout NENE | 19:20-20:05 Body Make Workout NENE | |
| 20:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:30 | 20:35-21:20 Body Make Workout NENE | | | 20:25-21:10 Body Make Workout NENE | | | 20:25-21:10 Body Make Workout 二重 光 | | | 20:25-21:10 Body Make Workout NENE | | | 20:25-21:10 Body Make Workout NENE | | 20:25-21:10 Body Make Workout NENE | 20:25-21:10 Body Make Workout NENE | |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:30 | 21:30-22:15 Body Make Workout NENE | | | 21:30-22:15 Body Make Workout NENE | | | 21:30-22:15 Body Make Workout 二重 光 | | | 21:30-22:15 Body Make Workout NENE | | | 21:30-22:15 Body Make Workout NENE | | 21:30-22:15 Body Make Workout NENE | 21:30-22:15 Body Make Workout NENE | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 23:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | |

STUDIOレッスンについて
 <予約・ご参加>
 ・全クラスWEB予約対象クラスとなります
 ・ご予約クラスの開始10分前になるまでにチェックインをお済ませください。
 チェックインがされていない場合は自動キャンセルとなります。
 ・レッスン開始10分前を過ぎたからのご予約は前予約ページよりお願いします。
 ・予約が無い場合はご参加いただけません
 ・レッスン開始後の途中入室は安全上の理由ならびに他のお客さまのご迷惑となる為、ご遠慮いただいております。(緊急時は除く)

<HOTプログラムご参加について>
 ・必ずバスタオルとLL程度のお飲み物をご用意ください。
 ・連続受講は推奨しておりません。
 ・気分がすくれない場合はご参加をお控えください。

HOTクラス
 ※温度36度 湿度65%
ライトクラス
 ※温度が低めのHOT環境
 初めての方でも安心して
 ご参加いただけるクラス

【営業時間】
 平日 10:00～23:00 (手続き受付 10:00～21:00)
 土曜 9:00～20:00 (手続き受付 9:00～17:00)
 日祝 8:00～18:00 (手続き受付 9:00～17:00)
 休館日 毎週月曜日
 ※電話受付は手続き受付時間内にて承ります。

Body Make Workout
 個々の体力や筋力レベルに合わせて行うグループパーソナルトレーニングクラスです。トレーナーが皆様のトレーニングを毎回しっかりサポートするので初心者の方でも安心してご参加いただけます。経験者の方も筋力アップ・体力向上・脂肪燃焼が期待できます。ワークアウトプランの方がご参加いただけるクラスです。

ハンモッククラス (アンティグラビティ)
 ハンモックを使用することで、反重力を利用したフィットネスです。身体や心を整えていくクラスから体幹やバランス感覚を鍛えていくクラスまで幅広い目的に合わせてご参加いただけます。ハンモック×マシンピラティスプランの方がご参加いただけるクラスです。
 ※脇の下と膝裏が擦れるウェアでご参加ください。
 ※袖なしのウェアの場合はレンタルをご利用頂くか、レッスンのご参加をお断りする場合がございます。ぴったりとした下着やウェアを身につけると、体にフィットしたズボンの着用をお勧めいたします。
 ※アクセサリーは安全上の問題、またハンモックを傷つける可能性がある為必ず外して行って下さい。(時計、指輪、ネックレス、ピアス/イヤリング、ブレスレット等全て)
ハンモッククラス
 定員8名
中上級
 中上級クラス
 「アンティグラビティ」のレベルアップに効果的

マシンピラティス
 リフォーマー初級者を対象に、運動への理解と全身をまんべんなく使うプログラムです。筋力・柔軟性の向上や、姿勢改善、ストレスや疲労の軽減等が期待され、日常生活の質の向上を目指します。年齢問わず、運動初心者の方にもご参加いただけます。
 ハンモック×マシンピラティスプランの方がご参加いただけるクラスです。
 ※ご参加の際は滑り止めの付いた靴(お持ちでない方は通常の靴下)をご用意ください。
マシンピラティス
 定員6名

