

2025年3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	STUDIO	CARDIO AREA	STUDIO	CARDIO AREA	STUDIO	CARDIO AREA	STUDIO	CARDIO AREA	STUDIO	CARDIO AREA
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 大石 穂子	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 LIFE LINE BODYTACK Mayu	10:30-11:15 マシン ピラティス カナ	10:30-11:15 ホットヨガ ベージュ 大石 穂子
11:00												
11:30	11:25-12:10 リラクゼーションヨガ 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 リラクゼーションヨガ 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 LIFE LINE BODYTACK あひ	11:40-12:25 Body Make Workout Marin	11:40-12:25 マシン ピラティス NENE
12:00												
12:30	12:30-13:15 ホットヨガ ベージュ 大石 穂子	12:30-13:15 Body Make Workout Marin	12:30-13:15 ホットヨガ ベージュ 大石 穂子	12:30-13:15 Body Make Workout Marin	12:30-13:15 ZUMBA NENE	12:30-13:15 Body Make Workout NENE	12:30-13:15 ホットヨガ ベージュ 大石 穂子	12:30-13:15 Body Make Workout Marin				
13:00												
13:30	13:30-14:20 マシン ピラティス 福田美穂				13:30-14:20 マシン ピラティス Juniko							
14:00	13:50-14:50 RINIGRAVITY Pilates Hiroko				14:10-15:00 マシン ピラティス Juniko							
14:30												
15:00	15:10-16:10 RINIGRAVITY Active Yoga MhoSally											
15:30					15:10-16:10 RINIGRAVITY Exercise & Relax Hiroko							
16:00					15:30-17:30 RINIGRAVITY Exercise & Relax Jun							
16:30												
17:00												
17:30												
18:00												
18:30	18:25-19:10 ホットヨガ ベージュ 大石 穂子	18:30-19:20 Body Make Workout NENE	18:30-19:20 Body Make Workout NENE	18:30-19:20 Body Make Workout NENE	18:30-19:20 J-POP DANCE GROOVE! chico	18:30-19:20 Body Make Workout NENE	18:30-19:20 Body Make Workout NENE	18:30-19:20 Body Make Workout NENE				
19:00												
19:30	19:30-20:15 ホットヨガ ベージュ 大石 穂子	19:40-20:30 Body Make Workout NENE	19:40-20:30 Body Make Workout NENE	19:40-20:30 Body Make Workout NENE	19:40-20:30 MIXED MIXA	19:40-20:30 Body Make Workout NENE	19:40-20:30 Body Make Workout NENE	19:40-20:30 Body Make Workout NENE				
20:00												
20:30	20:35-21:20 ホットヨガ ベージュ 大石 穂子	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 LIFE LINE BODYTACK Mayu	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					20:40-21:30 マシン ピラティス NENE							
21:30	21:30-22:15 Body Make Workout NENE											
22:00												
22:30												
23:00												

STUDIOレッスンについて

- ・ご予約・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日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。
- ・気分がすぐ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。

※輪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。

※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
「ワンタイムアワード」のメンバーに限定して実施されるクラス

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、ストレスや疲労感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(持ちでない方は通常の靴下)をご用意ください。

マシンピラティスクラス 定員6名

