

2025年11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 ピラティス	STUDIO	CARDIO AREA	マシン ピラティス	STUDIO	CARDIO AREA	マシン ピラティス	STUDIO	CARDIO AREA	マシン ピラティス
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 （全クラス対象） 鈴木 美子	10:20~11:05 Body Make Workout Marin										
11:00													
11:30		11:25~12:10 スリムフローヨガ （全クラス対象） 鈴木 美子	11:25~12:10 Body Make Workout Marin										
12:00													
12:30		12:30~13:15 ホットヨガ （全クラス対象） 米村 和枝	12:30~13:15 Body Make Workout Marin										
13:00													
13:30													
14:00		13:50~14:50 PILATES Hiroko											
14:30													
15:00		15:10~16:10 PILATES MhoSally											
15:30													
16:00													
16:30													
17:00													
17:30													
18:00													
18:30		18:25~19:10 ホットヨガ （全クラス対象） 比嘉 美紗	18:30~19:20 Body Make Workout NENE										
19:00													
19:30		19:30~20:15 ホットヨガ （全クラス対象） 比嘉 美紗	19:40~20:30 Body Make Workout NENE										
20:00													
20:30		20:35~21:20 ホットヨガ （全クラス対象） 比嘉 美紗	20:35~21:20 Body Make Workout NENE										
21:00													
21:30													
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分前を過ぎてからのご予約は直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退室は安全上の理由により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履き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す。
- ・気分がすくずけた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。トレーナーが様々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。

※脇の下と膝裏が限れるウェアでご参加ください。

※脇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。び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
「ワンリズアロウド」
のテーマに沿ってご参加いただけます

初級クラス

未経験の方は、1回目と4回目のクラスからの参加をお勧めいたします。

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下（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

Jexer
Body Make Gym