

2026年1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	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 リラクゼヨガ マッサージセラピー 整体セミナー 鈴木 瑞穂	10:20～11:05 Body Make Workout NENE		10:20～11:05 ホットヨガ ポッドトル ヨガヨガセラピー TAKE	10:20～11:05 Body Make Workout 横山 葉摘		10:20～11:05 ホットヨガ YUME	10:20～11:05 Body Make Workout MIHO		10:20～11:05 ホットヨガ 骨盤調整 ヨガヨガセラピー 日本 奥佳子	10:20～11:05 Body Make Workout 横山 葉摘		9:15～10:05 マシン ピラティス カナ			8:20～9:05 ホットヨガ 骨盤調整 ヨガヨガセラピー 成田 瑞穂		9:10～10:00 マシン ピラティス 調整中										
11:00																												
11:30	11:25～12:10 スリムフォームヨガ 骨盤調整 整体セミナー 鈴木 瑞穂	11:25～12:10 Body Make Workout NENE		11:25～12:10 ボディメイクヨガ 骨盤調整 整体セミナー 佐々木 西子	11:25～12:10 Body Make Workout 横山 葉摘		11:25～12:10 リラックスヨガ 骨盤調整 整体セミナー FUKKO	11:25～12:10 Body Make Workout MIHO		11:25～12:10 ホットヨガ マシンピラ ヨガヨガセラピー 武藤 順	11:25～12:10 Body Make Workout 横山 葉摘		10:30～11:15 マシン ピラティス 二宮光			9:05～10:00 ホットヨガ 骨盤調整 ヨガヨガセラピー TOMOMI		10:35～11:20 マシン ピラティス 調整中										
12:00																												
12:30	12:30～13:15 骨盤セラピック 整体セミナー 米村 和枝	12:30～13:15 Body Make Workout NENE		12:30～13:20 ホットヨガ 骨盤調整 整体セミナー 成田 瑞穂	12:30～13:20 Body Make Workout 横山 葉摘		12:30～13:15 マシン ピラティス Juniko	12:25～13:15 マシン ピラティス NENE		12:30～13:15 マシン ピラティス TAKA	12:30～13:15 マシン ピラティス 二宮光		11:40～12:25 マシン ピラティス ちづる			10:30～11:15 ホットヨガ 骨盤調整 ヨガヨガセラピー 丹治容子		10:15～11:05 マシン ピラティス 調整中										
13:00																												
13:30	休館																											
14:00	13:50～14:50 INTEGRITY Restorative Yoga Hiroko	13:30～14:20 マシン ピラティス 福田 美鈴		13:35～14:20 マシン ピラティス Junko	13:35～14:20 マシン ピラティス NENE		13:35～14:20 マシン ピラティス TAKA	13:35～14:20 マシン ピラティス &エクササイズ &ヨガセラピー 高野 石間		13:35～14:20 マシン ピラティス 二宮光	13:35～14:20 マシン ピラティス YUMI		12:50～13:35 BODYCOMBAT 志村			13:35～14:20 マシン ピラティス &エクササイズ &ヨガセラピー 高野 石間		13:40～14:25 マシン ピラティス 調整中										
14:30																												
15:00	14:50～15:40 INTEGRITY Active Yoga MahoSally	14:35～15:25 マシン ピラティス 福田 美鈴																										
15:30																												
16:00																												
16:30																												
17:00	日																											
17:30																												
18:00																												
18:30	18:25～19:10 ホットヨガ ペーシング 整体セミナー 辻井 美穂	18:15～19:00 Body Make Workout RIN		18:30～19:20 マシン ピラティス マドカ	18:15～19:00 Body Make Workout RIN		18:20～19:05 スリムフォームヨガ 骨盤調整 整体セミナー 内藤 美恵	18:15～19:00 マシン ピラティス リル	18:15～19:00 ホットヨガ マッサージセラピー 整体セミナー 高島 豊則	18:15～19:00 Body Make Workout くらみわ	18:15～19:00 ホットヨガ マッサージセラピー 整体セミナー 高島 豊則	18:15～19:00 Body Make Workout くらみわ	18:30～19:00 マシン ピラティス NENE	17:05～18:10 ホットヨガ アドバンス ヨガヨガセラピー 鈴木 瑞穂	17:10～17:55 マシン ピラティス くらみわ	17:00～17:50 マシン ピラティス NENE	17:25～18:10 ホットヨガ ペーシング 整体セミナー 辻井 美穂	18:10～19:00 マシン ピラティス NENE	13:35～14:20 マシン ピラティス &エクササイズ &ヨガセラピー 高野 石間		13:40～14:25 マシン ピラティス 調整中							
19:00																												
19:30	19:30～20:15 ホットヨガ ヨガヨガセラピー 整体セミナー 渡 美栄	19:20～20:05 Body Make Workout RIN		19:40～20:30 マシン ピラティス マドカ	19:20～20:05 Body Make Workout RIN		19:20～20:05 梅蘭青リラクゼーション 整体セミナー 人見 佳子	19:20～20:05 マシン ピラティス マドカ	19:20～20:05 ボディメイクヨガ 整体セミナー 高島 豊則	19:20～20:05 Body Make Workout くらみわ	19:20～20:05 ボディメイクヨガ 整体セミナー 高島 豊則	19:20～20:05 Body Make Workout くらみわ	18:30～19:20 マシン ピラティス 二宮光	19:20～20:05 K-POP DANCE ヨガヨガセラピー 社会 喜地	19:40～20:30 マシン ピラティス 二宮光	20:40～21:30 マシン ピラティス NENE	20:25～21:10 ホットヨガ ヨガヨガセラピー 整体セミナー 清水みさこ	20:25～21:10 Body Make Workout くらみわ	20:25～21:10 ホットヨガ ヨガヨガセラピー 整体セミナー 清水みさこ	18:30～19:15 マシン ピラティス くらみわ	18:10～19:00 マシン ピラティス NENE	16:05～16:50 Body Make Workout くらみわ		14:45～15:30 マシン ピラティス &エクササイズ &ヨガセラピー Jun		16:15～17:15 マシン ピラティス Active Yoga Jun		14:45～15:30 マシン ピラティス 調整中
20:00																												
20:30	20:35～21:20 ZENSEI(澤) ヨガヨガセラピー 整体セミナー 二宮 光	20:25～21:10 Body Make Workout 横山 葉摘																										
21:00																												
21:30																												
22:00																												
22:30																												
23:00																												

※タイムスケジュールは変更となる場合がございます

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ならびに他のお客様との迷惑となる為、ご遠慮いただいております。（緊急時は除く）

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。

<HOTプログラムご参加について>

・必ずバスタオルと1L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。

・気分のすぐれない場合はご参加をお控えください。

・汗をかく

・体温を上げる

・筋肉を温めると筋肉の収縮が強くなる

・汗をかくことで筋肉の酸素供給が悪くなる

・汗をかくことで筋肉の収縮が弱くなる

・汗をかくことで筋肉の収縮が強くなる

・汗をかくことで筋肉の収縮が弱くなる

・汗をかくことで筋肉の収縮が強くなる