2026年11月～　タイムスケジュール

月曜日

休館日

火曜日

STUDIO	CARDIO AREA	マシンピラティス
10:20～11:05 リラックスヨガ 心の奥の緊張を解き 全身の血流を上げるヨガ Mizuko	10:20～11:05 Body Make Workout 人見 佳子	
11:25～12:10 スリムフローヨガ 脂肪燃焼に効果的なヨガ Mizuko	11:25～12:10 Body Make Workout 人見 佳子	
12:30～13:15 骨盤コンディショニング 骨盤のゆがみを整えて 冷え性改善 米村 和枝	12:30～13:15 Body Make Workout 人見 佳子	
		13:30～14:20 マシンピラティス 福田 美鈴
13:50～14:50 ANTIGRAVITY Restorative Yoga Hiroko		
		14:35～15:25 マシンピラティス 福田 美鈴
中上級 15:10～16:10 ANTIGRAVITY 奇数週Body Make 偶数週Active Yoga MihoSally		
18:25～19:10 ホットヨガ ベーシック 丁寧な動きで体にから整える 辻廣 美弥	18:15～19:00 Body Make Workout 横山 菜摘	18:30～19:20 マシンピラティス マドカ
19:30～20:15 ホットヨガ ミドル 少し慣れてきた方に ちょい複雑でスパイシー!! 渡 美樹	19:20～20:05 Body Make Workout 横山 菜摘	19:40～20:30 マシンピラティス マドカ
20:35～21:20 サウンドフローヨガ ～陰ヨガ～ 田中 綾子	20:25～21:10 Body Make Workout 横山 菜摘	
	21:30～22:15 Body Make Workout 横山 菜摘	

水曜日

STUDIO	CARDIO AREA	マシンピラティス
10:20～11:05 ホット ルーシーダットン 心と体をリセットして 健やかな自分を目覚めさせる ヨガ くむら みわ	10:20～11:05 Body Make Workout NENE	
11:25～12:10 ボディメイクヨガ 体の内側から ボディメイク!! 佐々木 直子	11:25～12:10 Body Make Workout NENE	
12:35～13:20 ホットヨガ 骨盤調整 冷え性改善 成田 瑞穂		12:30～13:20 マシンピラティス Junko
13:45～14:30 LesMILLS BODYCOMBAT ハンドキックで 体力仕上げ&脂肪燃焼 志乃		13:35～14:25 マシンピラティス Junko
18:20～19:05 スリムフローヨガ 1日の疲れや緊張をほぐし 脂肪を燃やす脂肪燃焼ヨガ 内藤 美紗	18:15～19:00 Body Make Workout NENE	
19:20～20:05 格闘オリジナル ハンドキックを組み合わせた コンビネーションを楽しむクラス 人見 佳子	19:20～20:05 Body Make Workout NENE	
初級インストラクター 20:25～21:10 サンバ 基本ステップから楽しく 練習していきます♪ ビリー		

木曜日

STUDIO	CARDIO AREA	マシンピラティス
10:20～11:05 ZUMBA 色々な音楽で踊り分けを 楽しみます YUMI	10:20～11:05 Body Make Workout NATSUKO	
11:25～12:10 リラックスヨガ 体を伸ばし心ほぐす 緩やかにじっくり FUKIKO	11:25～12:10 Body Make Workout NATSUKO	
初級インストラクター 12:30～13:15 LesMILLS BODYCOMBAT ハンドキックで 体力仕上&脂肪燃焼 TSUKASA		13:10～14:00 マシンピラティス Yukari
13:35～14:20 Ballet tone ストレッチ&筋トレ&バレエ エッセンスを入れた 美脚習慣 辻 玲子	13:35～14:20 Body Make Workout SATSUKI	14:15～15:05 マシンピラティス Yukari
中上級 14:45～15:45 ANTIGRAVITY Wellnes Yoga Koto		
18:15～19:00 美軸ライン ホットストレッチ 体幹を安定させ 全身を引き締める TOMOMI		
初級インストラクター 19:20～20:05 ボディメイクヨガ 脚やて全力 しなやかなカラダ 高部 嘉則	19:20～20:05 Body Make Workout 田中 綾子	
20:25～21:10 ホットヨガ ベーシック パワフルポーズからじわ滝のように 清水 みさこ	20:25～21:10 Body Make Workout 田中 綾子	
	21:30～22:15 Body Make Workout 田中 綾子	

金曜日

STUDIO	CARDIO AREA	マシンピラティス
10:20～11:05 ホットヨガ 骨盤調整 体を引き締めながら 下半身太り 阪本 美佳子	10:20～11:05 Body Make Workout SATSUKI	
11:25～12:10 モナリザ リンパフロー リンパを流す ストレッチやマッサージなどから中心 武藤 郁	11:25～12:10 Body Make Workout SATSUKI	
12:30～13:15 ホットヨガ リンパフロー リンパを流す 渡 美樹		
13:35～14:20 美姿勢ストレッチ &エクササイズ 姿勢を意識して ストレッチ 筋力トレーニングを行います 荒時 若菜		
14:45～15:30 ZUMBA 色々な音楽で踊り分けを 楽しみます YUMI		
18:15～19:00 格闘オリジナル ハンドキック コンビネーションを楽しむクラス 人見 佳子		18:30～19:20 マシンピラティス 石原 タカコ
19:20～20:05 ベルビック ストレッチ 骨格筋を伸ばす動作を中心に 初心者向けクラス 木崎 純		19:40～20:30 マシンピラティス 石原 タカコ
20:40～21:40 ANTIGRAVITY Exercise&Relax 奇数週 MihoSally 偶数週 rikaon		

土曜日

STUDIO	CARDIO AREA	マシンピラティス
9:20～10:05 スリムフローヨガ 体を伸ばしこりや疲労感を ほぐす脂肪燃焼 FUKIKO		9:15～10:05 マシンピラティス カナ
初級インストラクター 10:30～11:15 UBUNTU ヨガ&ピラティスを融合した 新しい脂肪燃焼 REO	10:35～11:20 Body Make Workout 川村 麗呼紀	10:20～11:10 マシンピラティス カナ
11:40～12:25 コアピラティス 体幹から鍛えて 動作ごみ力がつく カナ	11:40～12:25 Body Make Workout 川村 麗呼紀	
12:50～13:35 ZUMBA 音楽にノって楽しく脂肪燃焼! ダンスフィットネス yuli		
13:55～14:40 LesMILLS BODYCOMBAT ハンドキックで 体力仕上&脂肪燃焼 志乃		
	15:00～15:45 Body Make Workout くむら みわ	
16:20～17:05 ホットヨガ PRバランス 立位姿勢と呼吸力フローにしっかり チャレンジする ヨガ Mizuko	16:05～16:50 Body Make Workout くむら みわ	
17:25～18:10 ホットヨガ ベーシック 立ポーズから深く伸ばす ベーシックヨガ Mizuko	17:10～17:55 Body Make Workout くむら みわ	

※タイムスケジュールは変更となる場合がございます

日曜日

STUDIO	CARDIO AREA	マシンピラティス
8:20～9:05 ホットヨガ 骨盤調整 骨盤周囲を丁寧にほぐしながら 成田 瑞穂		
9:25～10:10 美軸ライン ホットストレッチ 体幹から 脂肪の少ない 体をつくり TOMOMI	9:30～10:15 Body Make Workout NENE	
10:30～11:15 ホットヨガ ベーシック 体幹をつかって ブレないヨガ 丹治 容子		10:15～11:05 マシンピラティス 田中 綾子
11:30～12:15 NEW! バレーダンス しなやかに体を伸ばし 全力で踊りあかそう TOMOMI	NEW! 11:40～12:25 Body Make Workout 田中 綾子	NEW! 11:20～12:10 マシンピラティス NENE
12:30～13:15 リラックスヨガ 体をじわ～と伸ばす ヨガ SHII		
13:35～14:20 ZUMBA 音楽にノって楽しく脂肪燃焼! ダンスフィットネス Rie	13:40～14:25 Body Make Workout NENE	
中上級 NEW! 14:50～15:50 ANTIGRAVITY 奇数週Body Make 偶数週Active Yoga Jun	14:45～15:30 Body Make Workout NENE	

STUDIOレッシンについて

＜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。

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。

※脇の下と膝裏が隠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こと、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

中上級クラス
「ヴァンパイア」「バット」の
ポーズがスムーズに出来る方が対象

初級クラス
未経験の方は、1週目と4週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。

マシンピラティスクラス
定員6名

JEXER Body Make Gym