


2024年12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												8:20~9:05 ホットヨガ 骨盤調整 骨盤を整えてくれるから作り 成田 瑞穂	
9:00													
9:30										9:20~10:05 スリムフローヨガ 体を伸ばしながら筋肉をほぐし 朝の体を自覚めさせていくヨガ FUKIKO	9:30~10:15 Body Make Workout Marin	9:25~10:10 美軸ライン® ホットストレッチ のびやかに筋力とれた 身体づくり TOMOMI	9:30~10:15 Body Make Workout Marin
10:00													
10:30		10:20~11:05 リラックスヨガ ヨガの理解を深め 全身の血流を上げるヨガ 鈴木 瑞子	10:20~11:05 Body Make Workout Marin	10:20~11:05 ホットヨガ ミドル 代謝がよくなり集中力強化 ストレス解消 心身の安定ヨガ 大石 修子	10:20~11:05 Body Make Workout Marin	10:20~11:05 ZUMBA 色んな音楽で振り付けを 楽しみます YUMI	10:20~11:05 Body Make Workout NENE	10:20~11:05 ホットヨガ 骨盤調整 産後やすいけカラダ作り しなやかに 阪本 美佳子	10:20~11:05 Body Make Workout Marin	10:30~11:15 LES MILLS DANCE 初心者向けの身体を引き締める ダンスプログラム NENE	10:35~11:20 Body Make Workout Marin	10:30~11:15 ホットヨガ リフレッシュ 板に合わせたポーズで 心身ともにリフレッシュ 二宮 光	10:35~11:20 Body Make Workout Marin
11:00													
11:30		11:25~12:10 スリムフローヨガ 動きを楽しくポーズを 学びながらヨガ 鈴木 瑞子	11:25~12:10 Body Make Workout Marin	11:25~12:10 ボディメイクヨガ 産後からボディメイク！ 佐々木 直子	11:25~12:10 Body Make Workout Marin	11:25~12:10 リラックスヨガ 体を伸ばしながら 気持ちよく FUKIKO	11:25~12:10 Body Make Workout NENE	11:25~12:10 ホットヨガ ベーシック 基本的なポーズを丁寧に 心と身体をしっかりと繋げるヨガ 大石 修子	11:25~12:10 Body Make Workout Marin	11:40~12:25 UBOUND ダンスヨガ 楽しく運動 NENE	11:40~12:25 Body Make Workout Marin	11:30~12:15 バーリダンス しなやかに動きを楽しく 楽しく運動しよう TOMOMI	11:40~12:25 Body Make Workout Marin
12:00													
12:30		12:30~13:15 背骨コンディショニング 背骨のゆがみを整えて 姿勢を改善 米村 和枝	12:30~13:15 Body Make Workout Marin	12:35~13:20 ホットヨガ 骨盤調整 持久力を高める 成田 瑞穂	12:30~13:15 Body Make Workout Marin	12:30~13:15 Wow! HIP ハンドを使用し 美脚トレーニング NENE	12:30~13:15 Body Make Workout 二宮 光	12:30~13:15 ホットヨガ リンパフロー リンパを伸ばし滞りをほぐし 代謝を上げるヨガ FUKIKO	12:30~13:15 Body Make Workout Marin	12:50~13:35 Wow! CORE 自分史上一番動くカラダを！ Marin		12:30~13:15 FIGURE 8 今年もあと少し！ラスト周りを ラテンダンスで楽しみます Megg	
13:00													
13:30	休 館 日			13:35~14:20 ホットヨガ ベーシック さほんの「蒸」 成田 瑞穂		13:35~14:20 Balletone フィットネスバレエヨガの動きを 使ったスタイルアップと体幹強化 辻 妙子	13:35~14:20 Body Make Workout 二宮 光	13:35~14:20 ホットヨガ ミドル ハラスフロー！ 集中力を高めよう！ 菅野 有希				13:35~14:20 美軸ライン® エクササイズ 速く軽やかに動く身体づくりを 目指す 二宮 光	13:40~14:25 Body Make Workout Marin
14:00													
14:30													
15:00													
15:30													
16:00													
16:30													
17:00													
17:30													
18:00													
18:30		18:25~19:10 ホットヨガ ベーシック 丁寧な動きで体と心を整える 辻廣 美玲	18:15~19:00 Body Make Workout NENE	18:15~19:00 スリムフローヨガ 呼吸と動きの連動で体の 動きを高め代謝を上げる 内藤 美砂	18:15~19:00 Body Make Workout NENE	18:15~19:00 美軸ライン® ホットストレッチ のびやかに筋力とれた 身体づくり TOMOMI	18:15~19:00 Body Make Workout 二宮 光	18:15~19:00 J-POP DANCE GROOVE J-POPで楽しくダンス！ chico	18:15~19:00 Body Make Workout NAOKO	18:30~19:15 ホットヨガ リフレッシュ お肌のリフレッシュを目的に しなやかな身体作りを目指すヨガ NENE			
19:00													
19:30		19:30~20:15 ホットヨガ デトックス 秋のポーズで一日の終わりに デトックス 二宮 光	19:20~20:05 Body Make Workout NENE	19:20~20:05 協栄シェイプ ボクシング 実践テクニックで 脂肪燃焼と代謝向上 MIWA	19:20~20:05 Body Make Workout NENE	19:20~20:05 ホットヨガ ベーシック 美しいビューティーヨガ 田島 桃子	19:20~20:05 Body Make Workout 二宮 光	19:20~20:05 FIGURE 8 今年もあと少し！ラスト周りを ラテンダンスで楽しみます Megg	19:20~20:05 Body Make Workout NAOKO				
20:00													
20:30		20:35~21:20 ZENSEE 陽 禅とヨガで心と体をリセット 二宮 光	20:25~21:10 Body Make Workout NAOKO	20:25~21:10 LES MILLS DANCE 初心者向けの身体を引き締める ダンスプログラム NENE		20:25~21:10 ゆったりと始める ホットピラティス 呼吸法を習得しよう！ 倉又 由紀子	20:25~21:10 Body Make Workout 二宮 光	20:40~21:40 ANTIGRAVITY Exercise & Relax 奇数週 rikaon 偶数週 MihoSally	20:25~21:10 Body Make Workout NAOKO				
21:00													
21:30		21:30~22:15 Body Make Workout NAOKO	21:30~22:15 Body Make Workout NAOKO	21:30~22:15 Balletone フィットネスバレエヨガの動きを 使ったスタイルアップと体幹強化 辻 妙子		21:30~22:15 ホットヨガミドル スポーツの秋。 ダイアミックに動こう！ 倉又 由紀子	21:30~22:15 Body Make Workout 二宮 光		21:30~22:15 Body Make Workout NAOKO				
22:00													
22:30													
23:00													

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

※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

【予約制度】
自動キャンセルシステムを導入しております。レッスン開始10分前までにチェックインをお済ませください。

- ・全クラス予約制となります(スタジオ開放時間を除く)
- ・予約可能時間はレッスン開始直前まで
- ・キャンセルはレッスン開始15分前まで
- ・自動キャンセル後、予約可能まで5分程度お時間がかかります
- ・予約が無い場合はご参加いただけません
- ・参加位置番号は忘れずにご確認ください

【ご参加にあたり】

- ・ホットプログラムご参加の際は、必ずバスタオルと1L程度のお飲み物をご用意ください。
- ・ホットプログラムの連続受講は推奨しておりません。
- ・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)
- ・レッスン中の水分補給はこまめに行ってください。
- ・気分のすぐれない場合はご利用をお控えください。

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。

【営業時間】

平日 10:00~23:00 (セルフタイム 21:00~23:00)
土曜 9:00~20:00 (セルフタイム 17:00~20:00)
日祝 8:00~18:00 (セルフタイム 8:00~10:00 / 17:00~18:00)
休館日 毎週月曜日

※セルフタイムは電話受付、各種手続きは行っておりません。

