

2025年2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	STUDIO	CARDIO AREA	マシン	STUDIO	CARDIO AREA	マシン	STUDIO	CARDIO AREA	マシン					
8:00																	
8:30																	
9:00																	
9:30																	
10:00																	
10:30	10:20-11:05 リラックスヨガ 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 飯本 美佳子	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 BODYTACK Mayu	10:30-11:15 マシン ピラティス カナ	9:25-10:10 美特ライン® ベージュ TOMOMI	9:30-10:15 Body Make Workout Marin	
11:00																	
11:30	11:25-12:10 スリムアロ-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 夜叉木 直子	11:25-12:10 Body Make Workout Marin		11:25-12:10 リラックスヨガ 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 BODYCAMBAT あひ	11:40-12:25 Body Make Workout Marin	11:25-12:15 マシン ピラティス NENE	11:30-12:15 ベレーダンス ベージュ TOMOMI	11:40-12:25 Body Make Workout Marin
12:00																	
12:30	12:30-13:15 リフレッシュヨガ 米村 和枝	12:30-13:15 Body Make Workout Marin		12:30-13:15 ホットヨガ ベージュ 成田 穂穂	12:30-13:15 Body Make Workout Marin		12:30-13:15 JAWA JAWA NENE	12:30-13:15 Body Make Workout Marin		12:30-13:15 ホットヨガ ベージュ FLUKKO	12:30-13:15 Body Make Workout Marin		12:50-13:35 CORE Marin	12:50-13:35 Body Make Workout Marin	12:30-13:15 ベレーダンス ベージュ Mizu	12:30-13:15 Body Make Workout Marin	
13:00																	
13:30	13:30-14:20 マシ ピラティス 福田美穂			13:30-14:20 マシ ピラティス Junko			13:30-14:20 Body Make Workout 二重 光			13:30-14:20 ホットヨガ ミドル 豊野 有希					13:30-14:20 Body Make Workout NENE	13:30-14:20 Body Make Workout Marin	13:40-14:25 Body Make Workout Marin
14:00																	
14:30	14:40-15:30 PILATES Hiroko			14:40-15:30 マシ ピラティス Junko			14:40-15:30 マシ ピラティス 二重 光			14:45-15:30 ZUMBA YUM					14:45-15:30 Body Make Workout NENE	14:45-15:30 Body Make Workout Marin	14:45-15:30 Body Make Workout Marin
15:00																	
15:30	15:10-16:10 PILATES MhoSaly			15:10-16:10 PILATES Hiroko			15:10-16:10 Body Make Workout Jun			15:30-16:10 ZUMBA YUM					15:30-16:10 Body Make Workout NENE	15:30-16:10 Body Make Workout Marin	15:30-16:10 Body Make Workout Marin
16:00																	
16:30																	
17:00																	
17:30																	
18:00																	
18:30	18:25-19:10 ホットヨガ ベージュ 比佐 美穂	18:30-19:20 Body Make Workout NENE	18:30-19:20 マシ ピラティス マドカ	18:15-19:00 スリムアロ-ヨガ 成田 穂穂	18:15-19:00 Body Make Workout NENE		18:15-19:00 美特ライン® ベージュ TOMOMI	18:30-19:20 Body Make Workout 二重 光	18:30-19:20 マシ ピラティス マドカ	18:15-19:00 J-POP DANCE GROOVE chico	18:15-19:00 Body Make Workout NENE	18:30-19:20 マシ ピラティス 二重 光	18:30-19:15 ホット ルーシーダットン くらみり	18:30-19:15 Body Make Workout YOCO	17:00-17:50 マシ ピラティス NENE	18:10-19:00 マシ ピラティス NENE	18:10-19:00 Body Make Workout Marin
19:00																	
19:30	19:30-20:15 ホットヨガ ベージュ 二重 光	19:40-20:30 Body Make Workout NENE	19:40-20:30 マシ ピラティス マドカ	19:20-20:05 スリムアロ-ヨガ 成田 穂穂	19:20-20:05 Body Make Workout NENE		19:20-20:05 ホットヨガ ベージュ 田島 結子	19:20-20:05 Body Make Workout 二重 光	19:40-20:30 マシ ピラティス マドカ	19:20-20:05 BODYTACK Meiss	19:20-20:05 Body Make Workout NENE	19:40-20:30 マシ ピラティス 二重 光		19:20-20:05 Body Make Workout NENE	19:20-20:05 Body Make Workout Marin	19:20-20:05 Body Make Workout Marin	
20:00																	
20:30	20:35-21:20 PILATES 二重 光			20:25-21:10 BODYTACK Mayu			20:25-21:10 Body Make Workout 二重 光			20:25-21:10 ZUMBA YUM					20:25-21:10 Body Make Workout NENE	20:25-21:10 Body Make Workout Marin	20:25-21:10 Body Make Workout Marin
21:00																	
21:30	21:30-22:15 Body Make Workout NENE			21:30-22:15 Body Make Workout 二重 光			21:30-22:15 Body Make Workout 二重 光			21:30-22:15 Body Make Workout 二重 光					21:30-22:15 Body Make Workout NENE	21:30-22:15 Body Make Workout Marin	21:30-22:15 Body Make Workout Marin
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分前を過ぎたからのご予約は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。
 ・気分がすく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。
 ※脇の下と膝裏が擦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。ご了承ください。
 ※アキ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)

マシピラティス
 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(お持ちでない方は通常の靴下)をご用意ください。

ハンモッククラス
 定員8名
 中上級

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。

マシピラティス
 定員6名

JEXER
 Body Make Gym

◆タイムスケジュール 内容解説◆

	クラス名	備品	必要なもの	内容
ZUMBA	 ZUMBA	-	シューズ	ラテンの音楽に合わせながら、簡単な振り付け（ステップ）を繰り返し、脂肪燃焼効果が期待できるダンスプログラムです。
	J-POP DANCE GROOVE	-	シューズ	J-POPの音楽、ダンスを楽しみながら繰り返しの動作で運動量を上げ、汗をかくプログラムです。
	ベリーダンス	-	-	アラブや中東諸国を発祥とする民族舞踊で、ウエスト周りのしなやかな動きとそれに合わせた四肢（手脚）の動きを中心に行うダンスプログラムです。インナーマッスルが鍛えられ、ウエストのくびれ作りや骨盤の矯正に効果があり、美しい身体を目指していきます。
	FIGURE 8	-	シューズ	競技ダンススタイル（メレンゲ、サンバ、ジャイブ、バンドブレ、ルンバ、ポロロ）を取り入れた、アメリカ発のダンスフィットネスプログラムです。ウエストのくびれメイク・全身のシェイプアップ・筋肉の柔軟性の向上・体幹強化などに効果があり、メリハリのある身体を目指していきます。
	LES MILLS BODYCOMBAT	-	シューズ	世界で人気の音楽に合わせ、ボクシング・空手・テコンドーなど様々な格闘技の動きを取り入れた有酸素プログラムです。ストレス解消・シェイプアップを目的とされる方におすすめです。テクニックの時間では、よりかっこよく効果的に動けるように練習をしていきます。
	キックシェイプ	-	シューズ	音楽にあわせてボクシング動作とキック動作を行ないます。動作は簡単で、背中凝りの緩和やストレス解消になるプログラムです。
	協栄シェイプボクシング	-	シューズ	協栄ボクシングジムがプロデュースする音楽に合わせたボクシング動作を行うプログラムです。（インストラクターは協栄ジム認定者となります）
	LES MILLS BODYATTACK	-	シューズ	ランニング、ランジ、ジャンプなどのアスレチックエクササイズと、プッシュアップやスクワットなどの筋力強化エクササイズを組み合わせたワークアウトで、シェイプアップをしながらカロリー燃焼を目指す方におすすめのワークアウトです。
	リラックスヨガ	ヨガマット	-	座位を中心としたアサナ（ポーズ）・呼吸法・瞑想・自律訓練法により、心身のリラックスと調整を図るプログラムです。 ※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます
	スリムフローヨガ	ヨガマット	-	ポーズと呼吸を同調しながら、ゆっくりと動いていくヨガプログラムです。ポーズを流れるように行うことで血液の流れが良くなり、心地よいリズムを味わう事ができます。 ※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます
	ボディメイクヨガ	ヨガマット	-	ヨガのポーズ、体幹の強化、ボディメイクの要素を取り入れたプログラムです。
	背骨コンディショニング	ヨガマット	フェイスタオル	不調や痛みの改善と緩和を目指し、簡単・楽な体操で、背骨の位置・配列のスズレや歪みを整えるプログラムです。 ※タオルを使用したコンディショニングを行うため、長めのタオル（フェイスタオル）をお持ちください。
	Balletone	-	-	フィットネス・バレエ・ヨガの3つの要素を取り入れた、有酸素運動とトレーニングを組み合わせたプログラムです。
	Wow! HIP	バンド ヨガマット	-	バンドを使ってヒップトレーニングをするプログラムです。ヒップアップ、脂肪燃焼、腰痛改善など様々な効果に期待できます。フォーム練習の時間もあるので、正しいフォームで効果的にトレーニングができます。自分一人ではチャレンジできないレベルまでインストラクターがサポートし、終わったあとは達成感がいっぱいになること間違いなしです。
Wow! CORE	バンド ヨガマット	-	体幹（お腹、背中、腰、お尻）のトレーニングに特化し、姿勢改善、腰痛緩和や運動機能の向上も期待できるプログラムです。アップテンポな音楽に合わせて動いていきますので、楽しみながらトレーニングをされたい方、また、トレーニングが初めての方でも安心して参加いただけるクラスです。	
美軸ラインエクササイズ	ヨガマット	-	体幹を伸ばす・締める・捻じる動きで骨盤を安定させ、関節をしなやかに動かすことで、歪みを改善し、バランスのとれた身体を目指すプログラムです。	
ホット	美軸ライン®ホットストレッチ	ヨガマット	バスタオル 1ℓの水	体幹を安定させた状態で関節をしなやかにストレッチすることで「立つ」「座る」「歩く」の日常動作をスムーズにし、身体の調子を整えていくプログラムです。
	ホットヨガ骨盤調整	ヨガマット	バスタオル 1ℓの水	骨盤周りや背中周りを中心としたアサナ（ポーズ）を行うヨガプログラムです。下半身のむくみが気になる方、冷え性の方にお勧めです。
	ホットヨガリンパフロー	ヨガマット	バスタオル 1ℓの水	リンパの流れを良くしながら毒素を流し、しなやかで女性らしい美脚効果やスッキリとしたフェイスラインを整えるアサナ（ポーズ）を行うヨガプログラムです。
	ホットヨガリフレッシュ	ヨガマット	バスタオル 1ℓの水	心身のリフレッシュを目的に、春夏秋冬に合わせたプログラムを3か月間同じ内容で実施します。季節毎の身体の変化や不調にアプローチし、健康体へと導きます。ヨガが初めての方や、体力に自信が無い方にもおすすめするクラスで、集中力を高め、精神の安定やしなやかな身体づくりを目指します。 ※日曜日のクラスは温度が低めのホット環境
	ホットヨガデトックス	ヨガマット	バスタオル 1ℓの水	心身のデトックスを目的に、春夏秋冬に合わせたプログラムを3か月間同じ内容で実施します。季節毎の身体の変化や不調にアプローチし、健康体へと導きます。ヨガに慣れてきた方や、メリハリのある身体を手に入れたい方におすすめするクラスで、立位を中心としたさまざまなポーズにチャレンジします。
	ホットヨガベジック	ヨガマット	バスタオル 1ℓの水	十分な呼吸と共にヨガの基本ポーズを実施します。ヨガが初めての方、久しぶりに運動をする方でも安心して参加いただけるクラスです。柔軟性の向上・デトックス・冷えの改善・体質改善のきっかけとなる効果が期待できます。 ※水曜日のクラスは温度が低めのホット環境
	ホットヨガミドル	ヨガマット	バスタオル 1ℓの水	ヨガの経験があり、様々なポーズを楽しみたい方におすすめするクラスです。バランスポーズやコアを高めるポーズにもチャレンジし、習得していきます。シェイプアップ・ボディメイクを目的とする方にもおすすめです。
	ホットヨガアドバンス	ヨガマット	バスタオル 1ℓの水	アクティブに全身を動かし、難度の高いポーズにチャレンジしていきます。集中力を高めながら自身の身体と向き合い、達成感・充実感・自己効力感を味わいます。ヨガに慣れ、基本的なポーズを習得された方におすすめするクラスです。 ※ヨガが初めての方は他クラスを受講してからのご参加をお願いいたします ※土曜日のクラスは温度が低めのホット環境
	ZENSEE mindfulness	ヨガマット	バスタオル 1ℓの水	禅、ヨガ、マインドフルネスといった東洋の智慧を融合させた、心身の調整を図るためのプログラムです。レッスン始めにご紹介する禅の言葉で自身の心と向き合い、ヨガやストレッチを組み合わせた動作でリフレッシュを図ります。レッスン終盤は静かな時間を過ごしながら心を整えていきます。
	ホットルーシーダットン	ヨガマット	バスタオル 1ℓの水	仙人体操と呼ばれるタイ式ヨガクラス。ゆったりとした呼吸で行うため、精神を安定させ緊張を和らげる効果があるクラス。
ホットピラティス	ヨガマット	バスタオル 1ℓの水	ホット環境で発汗を促しながら、インナーマッスル体幹の強化につながるピラティスエクササイズを行います。身体を芯から温めることで背骨や骨盤周りのほぐれ、シェイプアップ、ボディメイク効果が期待できます。初めての方でも安心してご参加いただけるプログラムです。	
サスペンション	AntiGravity® Exercise & Relax (high&lowハンモック)	ハンモック ヨガマット	-	背骨のしなやかさは思考の柔軟さ若さの象徴です！ AntiGravity®イチョシの「無加圧逆転位」に慣れ親しみ、カラダのメンテナンスにもご利用いただけるクラス。ハンモックの扱い方に慣れ自重と重力を利用し心とカラダを開放しストレスフリーになりましょう。
	AntiGravity® Active Yoga	ハンモック	-	ハンモックがサポートとなり、関節や筋肉に余計な負荷をかけず地上では難しいヨガポーズにチャレンジします。深い呼吸や自身へと意識を高めていくことができ、しなやかな強いカラダと心をつくります。
	AntiGravity® Body Make	ハンモック	-	バレエのメソッドを取り入れ、指先から足先まで全身くまなく美しく動かします。特に下半身（下腹部、ヒップ、レッグス）の引き締めに効果がある有酸素系クラスです。バレエやダンス未経験でも楽しめます。
	AntiGravity® Pilates	ハンモック	-	ハンモックを使用して『コアを意識した比較的シンプルな動作の筋トレ』を行います。ハンモックのホールド感でコア意識も高まり身体の内側が熱くなってくるのを実感できます。主に胸式呼吸をおこない「呼吸」と「動き」をリンクさせます。
マシン	マシンピラティス	マシンピラティス	滑り止め付き靴下	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。

※プログラム内容は、インストラクター都合・クラブ都合・集客状況により定期的に見直す場合がございます。