

2025年4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	休館日																		
8:30																			
9:00																			
9:30																			
10:00																			
10:30		10:20～11:05 リラックスヨガ 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 （じっくり動いて気持ちよく汗をかく） TAKE	10:20～11:05 Body Make Workout Marin		10:20～11:05 ZUMBA 色々な音楽で盛り付けを 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 腰を柔らかくするヨガ 阪本 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 LesMills BODYATTACK シェイプアップしながら 脂肪を燃焼！ Mayu	10:35～11:20 Body Make Workout Marin	10:35～11:20 マシン ピラティス カナ	10:30～11:15 ホットヨガ ベアシック のびのびと汗をかく 丹治 啓子	10:35～11:20 Body Make Workout Marin	
11:00																			
11:30		11:25～12:10 スリムフローヨガ 肩甲骨の動きを整えて 姿勢を改善 鈴木 瑞子	11:25～12:10 Body Make Workout Marin		11:25～12:10 ボディメイクヨガ 動きながらボディメイク！ 佐々木 直子	11:25～12:10 Body Make Workout Marin		11:25～12:10 リラックスヨガ 肩甲骨の動きを整えて 姿勢を改善 FUKIKO	11:25～12:10 Body Make Workout NENE		11:25～12:10 ホット柔軟フェイス ～顔から全身を整える～ 顔のラインを整えたるみを取り 除く！ リル	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 LesMills BODYCOMBAT 体力的にも脳力的にも 燃焼！ 志乃	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 ベリーダンス ～優雅な動きで美しく 磨きをかけよう～ 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 背骨の動きを整えて 姿勢を改善 米村 和枝	12:30～13:15 Body Make Workout Marin																
13:00					12:35～13:20 ホットヨガ 骨盤調整 気持ちよく汗をかく 成田 瑞穂	12:30～13:15 Body Make Workout Marin		12:30～13:15 WUJI HIP 肩甲骨の動きを整えて 姿勢を改善 NENE			12:30～13:15 ホットヨガ リンパフロー リンパの流れを整えて むくみを改善！ FUKIKO	12:30～13:15 Body Make Workout Marin		12:50～13:35 CORE ～体幹を鍛えて 姿勢を改善～ Marin			12:30～13:15 FIGURE 8 ～優雅な動きで美しく 磨きをかけよう～ Megg		
13:30		中上級 13:50～14:50 ANTIGRAVITY Pilates Hiroko		13:30～14:20 マシン ピラティス Juniko				13:35～14:20 Balletone ～優雅な動きで美しく 磨きをかけよう～ 辻 妙子	13:35～14:20 Body Make Workout 二宮 光		13:35～14:20 NEW ～優雅な動きで美しく 磨きをかけよう～ 飛崎 若菜						13:35～14:20 美軸ライン エクササイズ ～優雅な動きで美しく 磨きをかけよう～ 二宮 光	13:40～14:25 Body Make Workout Marin	
14:00																			
14:30																			
15:00		中上級 15:10～16:10 ANTIGRAVITY Active Yoga MihoSally		14:40～15:30 マシン ピラティス Juniko				15:10～16:10 中上級 ANTIGRAVITY Body Make Jun			14:45～15:30 ZUMBA 色々な音楽で盛り付けを 楽しみます YUMI						14:50～15:50 ANTIGRAVITY Exercise & Relax Jun	14:45～15:30 Body Make Workout Marin	
15:30																			
16:00																			
16:30																			
17:00																			
17:30																			
18:00																			
18:30		18:25～19:10 ホットヨガ ベアシック 丁寧な動きで気持ちよく汗をかく 辻廣 美玲	18:15～19:00 Body Make Workout NENE	18:30～19:20 マシン ピラティス マドカ	18:15～19:00 スリムフローヨガ ～優雅な動きで美しく 磨きをかけよう～ 内藤 美砂	18:15～19:00 Body Make Workout NENE		18:15～19:00 NEW ホット柔軟フェイス ～顔から全身を整える～ 顔のラインを整えたるみを取り 除く！ リル	18:15～19:00 Body Make Workout 二宮 光	18:30～19:20 マシン ピラティス マドカ	18:15～19:00 J-POP DANCE GROOVE ～楽しく汗をかく～ chico	18:15～19:00 Body Make Workout NENE	18:30～19:20 マシン ピラティス 二宮 光	18:30～19:15 18:30～19:15 ホット ルーシーダットン ～優雅な動きで美しく 磨きをかけよう～ くむら みわ					
19:00																			
19:30		19:30～20:15 ホットヨガ ベアシック 丁寧な動きで気持ちよく汗をかく 二宮 光	19:20～20:05 Body Make Workout NENE	19:40～20:30 マシン ピラティス マドカ	19:20～20:05 格闘オリジナル コンビション～燃焼～ 人見佳子	19:20～20:05 Body Make Workout NENE		19:20～20:05 ホットヨガ ベアシック ～優雅な動きで美しく 磨きをかけよう～ 田島 桃子	19:20～20:05 Body Make Workout 二宮 光	19:40～20:30 マシン ピラティス マドカ	19:20～20:05 FIGURE 8 ～優雅な動きで美しく 磨きをかけよう～ Megg	19:20～20:05 Body Make Workout NENE	19:40～20:30 マシン ピラティス 二宮 光						
20:00																			
20:30		20:35～21:20 ZENSEE ～ヨガで心と体をリセット～ 二宮 光	20:25～21:10 Body Make Workout NENE		20:25～21:10 LesMills BODYATTACK ～燃焼～ Mayu			20:25～21:10 ゆったりと始める ホットピラティス ～優雅な動きで美しく 磨きをかけよう～ 倉又 由紀子	20:25～21:10 Body Make Workout 二宮 光			20:40～21:40 ANTIGRAVITY Exercise & Relax ～優雅な動きで美しく 磨きをかけよう～ 倉又 由紀子							
21:00								20:40～21:30 マシン ピラティス NENE											
21:30			21:30～22:15 Body Make Workout NENE		21:30～22:15 Balletone ～優雅な動きで美しく 磨きをかけよう～ 辻 妙子			21:30～22:15 ホットヨガミドル ～優雅な動きで美しく 磨きをかけよう～ 倉又 由紀子	21:30～22:15 Body Make Workout 二宮 光										
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）
- ・キャンセルはレッスン開始10分前になるまでをお願いいたします。

<HOTプログラムご参加について>

- ・必ずバスタオルと1L程度の飲み物をご用意ください。
- ・連続受講は推奨していません。
- ・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。
※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」バッドの
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