

2025年8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 横山菜摘		10:20～11:05 色んな音楽で盛り上げたい YUMI	10:20～11:05 Body Make Workout NENE		10:20～11:05 ホットヨガ 骨盤調整 腰を柔らかくして下半身の 脂肪を燃焼させるヨガ 阪本 美佳子	10:20～11:05 Body Make Workout Marin	10:25～11:15 マシン ピラティス ちづる		9:20～10:05 スリムフローヨガ 全身の血流を上げるヨガ FUKIKO		9:15～10:05 マシン ピラティス カナ	9:25～10:10 美軸ライン® ホットストレッチ のびのびと気持ちよく汗をかく！ TOMOMI	9:30～10:15 Body Make Workout Marin	9:10～10:00 マシン ピラティス Junko	
11:00																						
11:30			11:25～12:10 スリムフローヨガ 全身の血流を上げるヨガ 鈴木 瑞子	11:25～12:10 Body Make Workout Marin		11:25～12:10 ボディメイクヨガ 動きながらボディメイク！ 佐々木 直子	11:25～12:10 Body Make Workout 横山菜摘		11:25～12:10 リラックスヨガ 気持ちよく汗をかく！ FUKIKO	11:25～12:10 Body Make Workout NENE		11:25～12:10 ホットヨガ 骨盤調整 腰を柔らかくして下半身の 脂肪を燃焼させるヨガ リル	11:25～12:10 Body Make Workout Marin	11:30～12:20 マシン ピラティス ちづる		11:40～12:25 UBOUND トランポリンを楽しく 楽しむダンス NENE	10:35～11:20 Body Make Workout Marin	10:20～11:10 マシン ピラティス カナ	10:30～11:15 ホットヨガ ベーシック のびのびと気持ちよく汗をかく！ 丹治香子	10:35～11:20 Body Make Workout Marin	10:15～11:05 マシン ピラティス Junko	
12:00																						
12:30			12:30～13:15 骨盤コンディショニング 骨盤の歪みを正して 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 腰を柔らかくして下半身の 脂肪を燃焼させる 成田 瑞穂	12:30～13:15 Body Make Workout 横山菜摘	12:30～13:20 マシン ピラティス Junko	12:30～13:15 元気な音楽で盛り上げたい NENE		12:25～13:15 マシン ピラティス TAKA	12:30～13:15 ホットヨガ リンパフロー リンパを流してむくみを 減らす 渡美樹	12:30～13:15 Body Make Workout Marin						12:30～13:15 骨盤コンディショニング 骨盤の歪みを正して 姿勢を改善 米村和枝			
13:00																						
13:30					13:30～14:20 マシン ピラティス 福田美鈴				13:35～14:20 Balletone® フィットネスとバレエの要素を 合わせたスタイルアップに効果的 辻 妙子	13:35～14:20 Body Make Workout 二宮 光	13:35～14:25 マシン ピラティス TAKA	13:35～14:20 美姿勢ストレッチ &エクササイズ 肩こり・腰痛を改善する 飛崎若菜							13:35～14:20 美軸ライン エクササイズ 肩こり・腰痛を改善する 二宮 光	NEW 13:40～14:25 Body Make Workout 福山		
14:00			13:50～14:50 ANTIGRAVITY Pilates Hirako																			
14:30					14:35～15:25 NEW マシン ピラティス 福田美鈴																	
15:00			15:10～16:10 ANTIGRAVITY Active Yoga MihoSally						14:45～15:45 ANTIGRAVITY Body Make Jun				14:45～15:30 色んな音楽で盛り上げたい YUMI					15:00～15:45 Body Make Workout Marin		14:50～15:50 ANTIGRAVITY Exercise Jun	NEW 14:45～15:30 Body Make Workout 福山	
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 丁寧な動きで気持ちよく汗をかく！ 辻 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	18:20～19:05 スリムフローヨガ 全身の血流を上げるヨガ 内藤 美砂	18:15～19:00 Body Make Workout NENE		18:15～19:00 ホットヨガ 骨盤調整 腰を柔らかくして下半身の 脂肪を燃焼させる リル	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		18:30～19:20 マシン ピラティス 二宮 光		16:20～17:05 ホットヨガ アドバンス 自分自身の限界を突破する 鈴木 瑞子				16:15～17:15 ANTIGRAVITY Active Yoga Jun		
19:00																						
19:30			19:30～20:15 ホットヨガ ミドル 少しハードな動きで 渡美樹	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 コンビニーションを楽しむクラス 人見佳子	19:20～20:05 Body Make Workout NENE		19:20～20:05 ホットヨガ ベーシック 優しいハードワーク 田島 桃子	19:20～20:05 Body Make Workout 二宮 光		19:20～20:05 K-POP DANCE キャラクターダンスを楽しむ！ 辻 美玲		19:40～20:30 マシン ピラティス 二宮 光		17:25～18:10 ホットヨガ ベーシック 初心者から上級者まで 鈴木 瑞子						
20:00																						
20:30		20:35～21:20 ZENSEE 7歳 熱い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 サンバ 音楽に合わせて楽しく 踊るダンス ビリー		20:40～21:30 マシン ピラティス NENE	20:25～21:10 ゆったりと始める ホットピラティス エクササイズ！ 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 nikaon 偶数週 MihoSally											
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。びったりとした下着やウェアを身につけると、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）

ANTIGRAVITY

ハンモッククラス
定員8名

中上級

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