

2025年10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
8:00													
8:30													
9:00													
9:30													
10:00													
10:30		10:20～11:05 リラクゼーションヨガ 木村 瑞子	10:20～11:05 Body Make Workout Marin		10:20～11:05 ホットヨガ ミドル TAKE	10:20～11:05 Body Make Workout 横山 菜穂		10:20～11:05 ホットヨガ 木村 瑞子	10:20～11:05 Body Make Workout NENE		9:15～10:05 マシン ピラティス カナ	9:25～10:10 マシン ピラティス TOMOMI	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 木村 瑞子	11:25～12:10 Body Make Workout Marin		11:25～12:10 ボディメイクヨガ 佐々木 亜子	11:25～12:10 Body Make Workout 横山 菜穂		11:25～12:10 ホットヨガ 木村 瑞子	11:25～12:10 Body Make Workout NENE		10:30～11:15 マシン ピラティス カナ	10:30～11:15 ホットヨガ 木村 瑞子	10:15～11:05 マシン ピラティス Junko
12:00													
12:30		12:30～13:15 ホットヨガ 木村 瑞子	12:30～13:15 Body Make Workout Marin		12:30～13:15 ホットヨガ 木村 瑞子	12:30～13:15 Body Make Workout 横山 菜穂		12:30～13:15 ホットヨガ 木村 瑞子	12:30～13:15 Body Make Workout NENE		11:40～12:25 マシン ピラティス NENE	11:40～12:25 ホットヨガ 木村 瑞子	11:40～12:25 Body Make Workout 横山 菜穂
13:00													
13:30													
14:00		13:50～14:50 PILATES Hiroko	13:50～14:20 マシン ピラティス 横山 菜穂		13:35～14:25 マシン ピラティス Junko			13:35～14:20 Body Make Workout 二宮 光	13:35～14:25 マシン ピラティス TAKA		14:00～14:45 DANCE NENE	13:35～14:20 ホットヨガ 木村 瑞子	13:40～14:25 Body Make Workout 横山 菜穂
14:30													
15:00		15:10～16:10 Active Yoga MhoSally	14:35～15:25 マシン ピラティス 横山 菜穂										
15:30													
16:00													
16:30													
17:00													
17:30													
18:00													
18:30		18:25～19:10 ホットヨガ 木村 瑞子	18:30～19:20 Body Make Workout NENE		18:20～19:05 スリムフローヨガ 木村 瑞子	18:15～19:00 Body Make Workout NENE		18:15～19:00 ホットヨガ 木村 瑞子	18:30～19:20 Body Make Workout 二宮 光		18:30～19:20 マシン ピラティス 二宮 光	18:10～19:00 マシン ピラティス NENE	
19:00													
19:30		19:20～20:05 ホットヨガ 木村 瑞子	19:20～20:05 Body Make Workout NENE		19:20～20:05 ホットヨガ 木村 瑞子	19:20～20:05 Body Make Workout NENE		19:20～20:05 ホットヨガ 木村 瑞子	19:20～20:05 Body Make Workout 二宮 光		19:40～20:30 マシン ピラティス 二宮 光		
20:00													
20:30		20:25～21:10 ホットヨガ 木村 瑞子	20:25～21:10 Body Make Workout NENE		20:25～21:10 ホットヨガ 木村 瑞子	20:25～21:10 Body Make Workout NENE		20:25～21:10 ホットヨガ 木村 瑞子	20:25～21:10 Body Make Workout 二宮 光				
21:00													
21:30		21:30～22:15 ホットヨガ 木村 瑞子	21:30～22:15 Body Make Workout NENE		21:25～22:10 ホットヨガ 木村 瑞子	21:30～22:15 Body Make Workout NENE		21:30～22:15 ホットヨガ 木村 瑞子	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

- ・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願いします。
- ・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分前を過ぎた場合はご予約はキャンセルとなります。
- ・予約が満席の場合はご予約はキャンセルとなります。
- ・予約が満席の場合はご予約はキャンセルとなります。
- ・レッスン開始後の途中入退室は安全上の理由により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。
- ・気分がすくずけぬ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。トレーナーが様々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。

※脇の下と膝裏が限れるウェアでご参加ください。

※脇の下と膝裏が限れるウェアはご利用頂くか、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）

ハンモッククラス

定員8名

中上級クラス

「アンティグラビティ」の
ハードなエクササイズに挑戦する方が対象



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