

2025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	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																			
8:30																			
9:00																			
9:30																			
10:00																			
10:30	10:20~11:05 リラクゼヨガ マッサージセラピー 整体セミナー 鈴木 瑛子	10:20~11:05 Body Make Workout NENE	10:20~11:05 ホットヨガ マッコドル YUME	10:20~11:05 Body Make Workout 横山 葉摘	10:20~11:05 ホットヨガ YUME	10:20~11:05 Body Make Workout MIHO	10:20~11:05 ホットヨガ YUME	10:20~11:05 Body Make Workout 横山 葉摘	10:20~11:05 ホットヨガ YUME	10:20~11:05 Body Make Workout MIHO	10:20~11:05 ホットヨガ YUME	10:20~11:05 Body Make Workout 横山 葉摘	9:15~10:05 マシン ピラティス カナ	9:15~10:05 マシン ピラティス カナ	9:20~10:05 ストリートヨガ マッサージセラピー 整体セミナー 成田 瑛恵	9:30~10:15 Body Make Workout 横地	9:10~10:00 マシン ピラティス Junko		
11:00	11:25~12:10 スリムフォームヨガ マッサージセラピー 整体セミナー 鈴木 瑛子	11:25~12:10 Body Make Workout NENE	11:25~12:10 ホットヨガ YUME	11:25~12:10 Body Make Workout 横山 葉摘	11:25~12:10 ホットヨガ YUME	11:25~12:10 Body Make Workout MIHO	11:25~12:10 ホットヨガ YUME	11:25~12:10 Body Make Workout 横山 葉摘	11:25~12:10 ホットヨガ YUME	11:25~12:10 Body Make Workout MIHO	11:25~12:10 ホットヨガ YUME	11:25~12:10 Body Make Workout 横山 葉摘	10:30~11:15 マシン ピラティス 二宮光	10:30~11:15 マシン ピラティス 二宮光	10:30~11:15 ホットヨガ マッコドル YUME	10:35~11:20 Body Make Workout 横地	10:15~11:05 マシン ピラティス Junko		
11:30	12:30~13:15 骨盤セラピー ^{セミナー} 整体セミナー 米村 和枝	12:30~13:15 Body Make Workout NENE	12:30~13:20 ホットヨガ YUME	12:30~13:20 マシン ピラティス Junko	12:30~13:15 ホットヨガ YUME	12:30~13:15 マシン ピラティス ちづる	12:30~13:15 ホットヨガ YUME	12:30~13:15 マシン ピラティス ちづる	12:30~13:15 ホットヨガ YUME	12:30~13:15 マシン ピラティス 二宮光	11:40~12:35 マシン ピラティス ちづる	11:40~12:35 マシン ピラティス NENE	11:40~12:30 マシン ピラティス TAKA	11:30~12:15 マシン ピラティス TOMOMI	11:30~12:15 マシン ピラティス TOMOMI	11:40~12:25 マシン ピラティス 横地	10:15~11:05 マシン ピラティス Junko		
12:00	12:30~13:15 骨盤セラピー ^{セミナー} 整体セミナー 米村 和枝	12:30~13:15 Body Make Workout NENE	12:30~13:20 ホットヨガ YUME	12:30~13:20 マシン ピラティス Junko	12:30~13:15 ホットヨガ YUME	12:30~13:15 マシン ピラティス ちづる	12:30~13:15 ホットヨガ YUME	12:30~13:15 マシン ピラティス ちづる	12:30~13:15 ホットヨガ YUME	12:30~13:15 マシン ピラティス 二宮光	12:30~13:15 マシン ピラティス 二宮光	12:30~13:15 マシン ピラティス TAKA	12:30~13:35 マシン ピラティス TOMOMI	12:30~13:35 マシン ピラティス TOMOMI	12:30~13:35 マシン ピラティス 横地	10:15~11:05 マシン ピラティス Junko			
13:30	休館日			13:30~14:20 マシン ピラティス 福田 美鈴	13:30~14:20 マシン ピラティス Junko	13:35~14:25 マシン ピラティス Junko	13:35~14:20 マシン ピラティス Junko	13:35~14:20 マシン ピラティス Junko	13:35~14:20 マシン ピラティス Junko	13:35~14:20 マシン ピラティス Junko	13:35~14:20 マシン ピラティス Junko	13:35~14:20 マシン ピラティス Junko	13:35~14:20 マシン ピラティス Junko	13:35~14:20 マシン ピラティス Junko	13:35~14:20 マシン ピラティス Junko	13:35~14:20 マシン ピラティス Junko	13:35~14:20 マシン ピラティス Junko	13:35~14:20 マシン ピラティス Junko	
14:00																			
14:30																			
15:00																			
15:30																			
16:00																			
16:30																			
17:00	日																		
17:30																			
18:00																			
18:30	18:25~19:10 ホットヨガ ペーシング ^{マッサージセラピー} 整体セミナー 辻井 美栄	18:15~19:00 Body Make Workout RIN	18:30~19:20 マシン ピラティス マドカ	18:20~19:05 ストリムフォームヨガ マッサージセラピー ^{セミナー} 整体セミナー 内藤 美恵	18:15~19:00 Body Make Workout RIN	18:30~19:20 マシン ピラティス マドカ	18:15~19:00 ホットヨガ YUME	18:15~19:00 Body Make Workout RIN	18:15~19:00 ホットヨガ YUME	18:15~19:00 Body Make Workout RIN	18:15~19:00 ホットヨガ YUME	18:30~19:20 マシン ピラティス 二宮光	18:30~19:20 マシン ピラティス 二宮光	18:30~19:20 マシン ピラティス NENE	18:30~19:15 マシン ピラティス 二宮光	18:10~19:00 マシン ピラティス NENE	17:10~17:55 マシン ピラティス NENE		
19:00																			
19:30	19:30~20:15 ホットヨガ マッサージセラピー ^{セミナー} 整体セミナー 渡 美栄	19:20~20:05 Body Make Workout 横山 葉摘	19:40~20:30 マシン ピラティス 人見 佳子	19:20~20:05 梅蘭芳リラクゼーションヨガ マッサージセラピー ^{セミナー} 整体セミナー 人見 佳子	19:20~20:05 Body Make Workout RIN	19:40~20:30 マシン ピラティス マドカ	19:20~20:05 ストリムフォームヨガ マッサージセラピー ^{セミナー} 整体セミナー 内藤 美恵	19:20~20:05 Body Make Workout RIN	19:20~20:05 ストリムフォームヨガ マッサージセラピー ^{セミナー} 整体セミナー 内藤 美恵	19:20~20:05 Body Make Workout RIN	19:20~20:05 ストリムフォームヨガ マッサージセラピー ^{セミナー} 整体セミナー 内藤 美恵	19:20~20:05 Body Make Workout RIN	19:20~20:05 ストリムフォームヨガ マッサージセラピー ^{セミナー} 整体セミナー 内藤 美恵	19:20~20:05 Body Make Workout RIN	19:20~20:05 ストリムフォームヨガ マッサージセラピー ^{セミナー} 整体セミナー 内藤 美恵	19:20~20:05 K-POP DANCE マッサージセラピー ^{セミナー} 整体セミナー 辻井 美恵	19:40~20:30 マシン ピラティス 二宮光	19:40~20:30 マシン ピラティス 二宮光	19:40~20:30 マシン ピラティス 二宮光
20:00																			
20:30	20:35~21:20 ZENSEI ^漢 マッサージセラピー ^{セミナー} 整体セミナー 二宮 光	20:25~21:10 Body Make Workout 横山 葉摘	21:30~22:15 マシン ピラティス 中上級	20:25~21:10 ザババ マッサージセラピー ^{セミナー} 整体セミナー ビリー	20:40~21:30 マシン ピラティス NENE	20:40~21:30 マシン ピラティス NENE	20:25~21:10 ホットヨガ マッサージセラピー ^{セミナー} 整体セミナー 二宮 光	20:25~21:10 Body Make Workout NENE	20:25~21:10 ホットヨガ マッサージセラピー ^{セミナー} 整体セミナー 二宮 光	20:25~21:10 Body Make Workout NENE	21:30~22:10 ペリーダグス マッサージセラピー ^{セミナー} 整体セミナー ビリー	21:30~22:15 マシン ピラティス 中上級	21:30~22:15 マシン ピラティス 中上級	21:30~22:15 マシン ピラティス 中上級	21:30~22:15 マシン ピラティス 中上級	21:30~22:15 マシン ピラティス 中上級	21:30~22:15 マシン ピラティス 中上級	21:30~22:15 マシン ピラティス 中上級	
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分前になると同時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様の迷惑となる為、ご遠慮いただいております。(緊急時は除く)

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(スマッシュ)のボーズが楽しめるクラスです。

※足の下と膝裏が隠れる位置でご参加ください。

※他のウェーブの場合はレッスンをご利用頂くか、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、ビアス/イヤリング、ブレスレット等全て)

ハンモッククラス(アンティグラビティ)

定員8名
中上級

中上級

初級クラス

未経験の方は、1回目と2回目のクラスからの参加をお勧めいたします。

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。

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。

マシンピラティスクラス

定員6名

Jexer

Body Make Gym