

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
8:00													
8:30													
9:00													
9:30													
10:00													
10:30		10:20~11:05 リラックスヨガ ヨガの心でリラックス 鈴木 瑞子	10:20~11:05 Body Make Workout NENE		10:20~11:05 ホットヨガ ミドル （初心者歓迎） TAKE	10:20~11:05 Body Make Workout 横山 菜穂		10:20~11:05 ホットヨガ ミドル （初心者歓迎） YUMI	10:20~11:05 Body Make Workout MIHO		9:15~10:05 マシン ピラティス カナ	9:25~10:10 美輪ライン® ホットヨガ ベージュ TOMOMI	9:30~10:15 Body Make Workout 横山 菜穂
11:00													
11:30		11:25~12:10 スリムフローヨガ ヨガの心でリラックス 鈴木 瑞子	11:25~12:10 Body Make Workout NENE		11:25~12:10 ボディメイクヨガ （初心者歓迎） 佐々木 亜子	11:25~12:10 Body Make Workout 横山 菜穂		11:25~12:10 モノリザ ヨガの心でリラックス 武蔵 悠	11:25~12:10 Body Make Workout 横山 菜穂		10:30~11:15 マシン ピラティス カナ	10:30~11:15 ホットヨガ ベージュ TOMOMI	10:35~11:20 Body Make Workout 横山 菜穂
12:00													
12:30		12:30~13:15 ホットヨガ ミドル （初心者歓迎） 米村 和枝	12:30~13:15 Body Make Workout NENE		12:30~13:15 ホットヨガ ミドル （初心者歓迎） 成田 瑞穂	12:30~13:15 Body Make Workout 横山 菜穂		12:30~13:15 ホットヨガ ミドル （初心者歓迎） 二宮 光	12:30~13:15 Body Make Workout 横山 菜穂		11:40~12:25 マシン ピラティス NENE	11:40~12:25 Body Make Workout NENE	11:40~12:25 Body Make Workout 横山 菜穂
13:00													
13:30													
14:00		13:50~14:50 RINIGRAVITY Restorative Yoga Hiroko	13:50~14:50 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	13:35~14:25 Body Make Workout NENE		13:35~14:25 Body Make Workout NENE	13:35~14:25 Body Make Workout NENE		11:40~12:25 マシン ピラティス TAKA	11:40~12:25 Body Make Workout 横山 菜穂	11:40~12:25 Body Make Workout 横山 菜穂
14:30													
15:00		15:10~16:10 RINIGRAVITY Active Yoga MhoSally	15:10~16:10 マシン ピラティス 横山 菜穂		14:45~15:45 RINIGRAVITY Body Make Jun	14:45~15:45 Body Make Workout NENE		14:45~15:30 Body Make Workout YUMI	14:45~15:30 Body Make Workout YUMI		14:00~14:45 DANCE NENE	14:00~14:45 Body Make Workout NENE	14:00~14:45 Body Make Workout 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 ハード 比佐 美紗	18:25~19:10 Body Make Workout 横山 菜穂	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 ヨガの心でリラックス 成田 瑞穂	18:15~19:00 Body Make Workout RIN	18:15~19:00 Body Make Workout RIN	18:30~19:20 マシン ピラティス NENE	18:30~19:20 Body Make Workout NENE	18:30~19:20 Body Make Workout NENE	18:30~19:20 Body Make Workout NENE	18:30~19:20 Body Make Workout NENE	18:30~19:20 Body Make Workout NENE
19:00													
19:30		19:20~20:05 ホットヨガ ハード 比佐 美紗	19:20~20:05 Body Make Workout 横山 菜穂	19:40~20:30 マシン ピラティス マドカ	19:20~20:05 ボディメイクヨガ （初心者歓迎） 佐々木 亜子	19:20~20:05 Body Make Workout 横山 菜穂	19:20~20:05 Body Make Workout 横山 菜穂	19:20~20:05 Body Make Workout 横山 菜穂	19:20~20:05 Body Make Workout 横山 菜穂	19:20~20:05 Body Make Workout 横山 菜穂	19:20~20:05 Body Make Workout 横山 菜穂	19:20~20:05 Body Make Workout 横山 菜穂	19:20~20:05 Body Make Workout 横山 菜穂
20:00													
20:30		20:25~21:10 ホットヨガ ハード 比佐 美紗	20:25~21:10 Body Make Workout 横山 菜穂	20:40~21:30 マシン ピラティス マドカ	20:25~21:10 ボディメイクヨガ （初心者歓迎） 佐々木 亜子	20:25~21:10 Body Make Workout 横山 菜穂	20:25~21:10 Body Make Workout 横山 菜穂	20:25~21:10 Body Make Workout 横山 菜穂	20:25~21:10 Body Make Workout 横山 菜穂	20:25~21:10 Body Make Workout 横山 菜穂	20:25~21:10 Body Make Workout 横山 菜穂	20:25~21:10 Body Make Workout 横山 菜穂	20:25~21:10 Body Make Workout 横山 菜穂
21:00		20:35~21:20 ホットヨガ ハード 比佐 美紗	20:35~21:20 Body Make Workout 横山 菜穂	21:00~21:45 マシン ピラティス マドカ	20:35~21:20 ボディメイクヨガ （初心者歓迎） 佐々木 亜子	20:35~21:20 Body Make Workout 横山 菜穂	20:35~21:20 Body Make Workout 横山 菜穂	20:35~21:20 Body Make Workout 横山 菜穂	20:35~21:20 Body Make Workout 横山 菜穂	20:35~21:20 Body Make Workout 横山 菜穂	20:35~21:20 Body Make Workout 横山 菜穂	20:35~21:20 Body Make Workout 横山 菜穂	20:35~21:20 Body Make Workout 横山 菜穂
21:30													
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。
- ・レッスンの開始10分前を過ぎた場合はご予約はキャンセルとなります。
- ・予約が無い場合はご参加いただけません
- ・レッスンの開始後の途中入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。
- ・気分がすくずけた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中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けず、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

「ワンリザイア」の
ワークアウトプランにご参加の方対象



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

定員6名

Jexer
Body Make Gym