2026年3月～　タイムスケジュール

	月曜日	火曜日 STUDIO	火曜日 CARDIO AREA	火曜日 マシンピラティス	水曜日 STUDIO	水曜日 CARDIO AREA	水曜日 マシンピラティス	木曜日 STUDIO	木曜日 CARDIO AREA	木曜日 マシンピラティス	金曜日 STUDIO	金曜日 CARDIO AREA	金曜日 マシンピラティス	土曜日 STUDIO	土曜日 CARDIO AREA	土曜日 マシンピラティス	日曜日 STUDIO	日曜日 CARDIO AREA	日曜日 マシンピラティス
8:00	休館日																		
8:30																	8:20～9:05 ホットヨガ 骨盤調整 骨盤を整えて自分と向き合う時 成田 瑞穂		
9:00																			
9:30														9:20～10:05 スリムフローヨガ 体を動かしながら筋肉を伸ばしながらリラックス FUKIKO		9:15～10:05 マシンピラティス カナ	9:25～10:10 美脚ライン⑥ ホットストレッチ 股関節まわりのほぐしと柔軟性アップ 横浜 ゴンウ	初心者インストラクター 9:30～10:15 Body Make Workout 横地	9:10～10:00 マシンピラティス 調整中
10:00																			
10:30		10:20～11:05 リラックスヨガ 心の安定を目的 全身の血流をよくする Mizuko	10:20～11:05 Body Make Workout NENE		10:20～11:05 ホットヨガ ミドル じっくり動いて身体を芯から温まる 調整中	10:20～11:05 Body Make Workout 横山 菜摘		10:20～11:05 ZUMBA 色々な音楽で踊りながら楽しみます YUMI	10:20～11:05 Body Make Workout MIHO		10:20～11:05 ホットヨガ 骨盤調整 骨盤を整えて自分と向き合う時 でヨガ&ピラティス 阪本 美佳子	10:20～11:05 Body Make Workout 横山 菜摘		10:30～11:15 UBOUND トランポリンを使用した、楽しく筋肉運動 NENE	10:35～11:20 Body Make Workout 川村 麗呼紀	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 心身ともにリフレッシュ 月治容子	初心者インストラクター 10:35～11:20 Body Make Workout 横地	10:15～11:05 マシンピラティス 調整中
11:00																			
11:30		11:25～12:10 スリムフローヨガ 骨盤を整えて不健康な体 自然のリズムに合わせ Mizuko	11:25～12:10 Body Make Workout NENE		11:25～12:10 ボディメイクヨガ 筋肉を目覚めさせるボディメイク！ 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 体を伸ばしてストレッチ 緩めていくヨガ FUKIKO	11:25～12:10 Body Make Workout MIHO		11:25～12:10 モナリザ ヒップに特化したストレッチやマッサージなどの手技を活用する施術 武藤郁	11:25～12:10 Body Make Workout 横山 菜摘	11:45～12:35 マシンピラティス ちづる		11:40～12:25 HOT CORE 体のすみずみ一周動かし芯からヒリヒリ！ 二宮 光	11:40～12:25 Body Make Workout 川村 麗呼紀	初心者インストラクター 11:40～12:30 マシンピラティス TAKA	11:30～12:15 バレーダンス しなやかで美しく、全身に効かせて踊りを楽しみましょう！ TOMOMI	初心者インストラクター 11:40～12:25 Body Make Workout 横地	
12:00																			
12:30		12:30～13:15 骨盤コンディショニング 骨盤のゆがみを整えて不健康な体 米村 和枝	12:30～13:15 Body Make Workout NENE		12:35～13:20 ホットヨガ 骨盤調整 骨盤を整えゆがみを改善 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 POWER YOGA パワフルな音楽に合わせ、ヨガのポーズをとるパワーヨガ NENE		初心者インストラクター 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 リンパ排出を促し、体内をクリアに 渡 美樹	12:30～13:15 Body Make Workout 二宮 光		12:50～13:35 LesMills BODYCOMBAT パンチやキックで体力UPと人間関係構築 志乃			12:30～13:15 骨盤コンディショニング 骨盤のゆがみを整えて不健康な体 米村 和枝		
13:00																			
13:30		13:50～14:50 INNIGRAVITY Restorative Yoga Hiroko		13:30～14:20 マシンピラティス 福田 美鈴	HOT! 13:45～14:30 LesMills BODYCOMBAT パンチやキックで体力UPと人間関係構築 志乃		13:35～14:25 マシンピラティス Junko	13:35～14:20 Balletone ストレッチ＋ヨガ＋バレエ 正しい姿勢を保ちながらインナーマッスルを強化する 辻 妙子	13:35～14:20 Body Make Workout NENE		13:35～14:20 美姿勢ストレッチ＆エクササイズ 美しい姿勢に導きストレッチ＋筋力トレーニングを行います 荒時 若菜			14:00～14:45 LesMills DANCE 初心者向けの簡単な動きを使ったダンスエクササイズ NENE			HOT! 13:35～14:20 ZUMBA 音楽とリズムに乗って楽しく踊れるダンスエクササイズ Rie	初心者インストラクター 13:40～14:25 Body Make Workout 横地	
14:00				14:35～15:25 マシンピラティス 福田 美鈴				中上級 14:45～15:45 INNIGRAVITY Body Make Jun			14:45～15:30 ZUMBA 色々な音楽で踊りながら楽しみます YUMI							初心者インストラクター 14:45～15:30 Body Make Workout 横地	
14:30																	14:50～15:50 INNIGRAVITY Exercise &Relax Jun		
15:00		中上級 15:10～16:10 INNIGRAVITY Active Yoga MihoSally						16:00～17:00 INNIGRAVITY Easy Pilates Jun							15:00～15:45 Body Make Workout くむら みわ				
15:30																			
16:00															16:05～16:50 Body Make Workout くむら みわ		中上級 16:15～17:15 INNIGRAVITY Active Yoga Jun		
16:30														16:20～17:05 ホットヨガ アドバンス 立ち姿勢と柔軟性のクローズ・ニーハイ・ロングチャレンジ全身ヨガ Mizuko					
17:00															17:10～17:55 Body Make Workout くむら みわ	17:00～17:50 マシンピラティス NENE			
17:30														17:25～18:10 ホットヨガ ベーシック 立ち姿勢と柔軟性のクローズ・ニーハイ・ロングを含む全身ヨガ Mizuko					
18:00																			
18:30		18:25～19:10 ホットヨガ ベーシック 丁寧な動きで体との会話する 辻廣 美玲	18:15～19:00 Body Make Workout 横山 菜摘	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 呼吸と共ゆったり動きで心身を整える 内藤 美砂	18:15～19:00 Body Make Workout RIN		18:15～19:00 ホット美脚フェイス 一時的に全身を加圧&ローラーでリンパ流を促進 全身美容効果 リル	18:15～19:00 Body Make Workout くむら みわ		18:30～19:00 UBOUND NENE		18:30～19:20 マシンピラティス 二宮 光	18:30～19:15 ホット ルーシーダットン 腰痛改善&姿勢矯正 くむら みわ		18:10～19:00 マシンピラティス NENE		
18:30																			
19:00				19:40～20:30 マシンピラティス マドカ									19:40～20:30 マシンピラティス 二宮 光						
19:30		19:30～20:15 ホットヨガ ミドル ゆっくりとしたポーズでじっくり筋肉へ深くアプローチ！ 渡 美樹	19:20～20:05 Body Make Workout 横山 菜摘		19:20～20:05 格闘オリジナル パンチ＋キック＋ダンス コンビネーションを楽しむクラス 人見 佳子	19:20～20:05 Body Make Workout RIN		初心者インストラクター 19:20～20:05 ボディメイクヨガ 筋肉を目覚ましてボディメイクヨガ 高田 嘉剛	19:20～20:05 Body Make Workout くむら みわ		19:20～20:05 K-POP DANCE ポップ・ダンスを楽しんでください 辻廣 美玲							
20:00					初心者インストラクター 20:25～21:10 サンバ 陽気なブラジルの音楽に合わせて楽しく体を動かしていきます！ ビリー			20:25～21:10 ホットヨガ ミドル パワフルなヨガ&ピラティスでバランスボールを使ったインナーマッスルトレーニング 清水みさこ	20:25～21:10 Body Make Workout くむら みわ		20:40～21:40 INNIGRAVITY Exercise&Relax 奇数週 rikaon 機数週 MihoSally							
20:30		20:35～21:20 ZENSEE "揺" 揺とヨガでからだ&ココロをリセット 二宮 光	20:25～21:10 Body Make Workout 横山 菜摘				20:40～21:30 マシンピラティス NENE												
21:00																			
21:30			21:30～22:15 Body Make Workout MIHO		初心者インストラクター 21:25～22:10 バレーダンス クラシックバレエの基礎を踊りながらゆったりと楽しく筋肉を伸ばしながらダンスを楽しんでください ビリー				21:30～22:15 Body Make Workout くむら みわ										
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）

＜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。ぴったりとした下着やウェアを身につけること、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）

INNIGRAVITY　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」「バット」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

JexXer Body Make Gym