2026年6月～　タイムスケジュール

火曜日

STUDIO	CARDIO AREA	マシンピラティス
10:20～11:05 リラックスヨガ 体の凝り解消法 全身の血行をよくする Mizuko	10:20～11:05 Body Make Workout NENE	
11:25～12:10 スリムフローヨガ 美容第一ボーン体 感謝のやでやる運動 Mizuko	11:25～12:10 Body Make Workout NENE	
12:30～13:15 陰陽コンディショニング 背骨のゆがみを整えて 不調改善 米村 和枝	12:30～13:15 Body Make Workout NENE	
13:50～14:50 ANTIGRAVITY Restorative Yoga Hiroko		13:30～14:20 マシンピラティス 福田 美鈴
中上級 15:10～16:10 ANTIGRAVITY Active Yoga MihoSally		14:35～15:25 マシンピラティス 福田 美鈴
18:25～19:10 ホットヨガ ベーシック 丁寧な動きで身心を整える 辻薗 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
19:30～20:15 ホットヨガ ミドル シェイプアップ ちょい痛中に気持ちいい! 渡 美樹	19:20～20:05 Body Make Workout 横山 菜摘	19:40～20:30 マシンピラティス マドカ
20:35～21:20 ZENSEE 『瞑』 禅と体ほぐしで深度リセット 田中綾子	20:25～21:10 Body Make Workout 横山 菜摘	
	21:30～22:15 Body Make Workout MIHO	

水曜日

STUDIO	CARDIO AREA	マシンピラティス
10:20～11:05 ホットルーシーダットン 体ふるわしこの時間で 調和を安定させる ヨガ くむら みわ	10:20～11:05 Body Make Workout 横山 菜摘	
11:25～12:10 ボディメイクヨガ 疲れが溜まり体ボディメイク! 佐々木 直子	11:25～12:10 Body Make Workout 横山 菜摘	
12:35～13:20 ホットヨガ 骨盤調整 熱続力を高める 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
13:45～14:30 LeaMus BODYCOMBAT ボクシングと格闘技術 志乃		13:35～14:25 マシンピラティス Junko
18:20～19:05 スリムフローヨガ 呼吸と動作の連動で体の内を感じ超ひと運動性UP 内藤 美砂	18:15～19:00 Body Make Workout RIN	
19:20～20:05 格闘オリジナル ボクシング 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 20:25～21:10 サンバ 基本ステップから楽しく 神経バランスをオン ビリー		20:40～21:30 マシンピラティス NENE
初心者インストラクター 21:25～22:10 ベリーダンス ウエスト周りのくびれからの動きで 美しい骨盤を目指し、ボディ ビリー		

木曜日

STUDIO	CARDIO AREA	マシンピラティス
10:20～11:05 ZUMBA 色々な音楽で楽しく行けて楽しみます YUMI	10:20～11:05 Body Make Workout NATSUKO	
11:25～12:10 リラックスヨガ 生活習慣から改善 健康でいこ ヨガ FUKIKO	11:25～12:10 Body Make Workout NATSUKO	
12:30～13:15 Pilates 正しいピラティス 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
13:35～14:20 Balletone フィットネスバレエ 誰でも楽しめるヒップ&ライムフス 体幹強化 辻 静子	13:35～14:20 Body Make Workout NENE	
中上級 14:45～15:45 ANTIGRAVITY Body Make Jun		
16:00～17:00 ANTIGRAVITY Easy Pilates Jun		
18:15～19:00 美容ライン ホットストレッチ 体幹安定 美容に 痩身ボディ作り リル	18:15～19:00 Body Make Workout くむら みわ	
初心者インストラクター 19:20～20:05 ボディメイクヨガ 動いて動き、心がやせるカラダへ 高田 嘉剛	19:20～20:05 Body Make Workout くむら みわ	
2025～21:10 ホットヨガ ミドル バランスボールでコアを高める ヨガ 清水みきこ	20:25～21:10 Body Make Workout くむら みわ	
	21:30～22:15 Body Make Workout くむら みわ	

金曜日

STUDIO	CARDIO AREA	マシンピラティス
10:20～11:05 ホットヨガ 骨盤調整 痛が改善されカラダ作り しまりんご 阪本 美佳子	10:20～11:05 Body Make Workout 横山 菜摘	
11:25～12:10 モナリザ リンパ流すフェシャルやヨガ ヴーダ でもこの年代は大切な 武藤部	11:25～12:10 Body Make Workout 横山 菜摘	NEW 11:30～12:20 マシンピラティス ちづる
12:30～13:15 ホットヨガ リンパフロー リンパ流れる ハ体リフレッシュ 渡 美樹	12:30～13:15 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 呼吸ストレッチ 骨ストレーニングを行います 荒時 若菜		
14:45～15:30 ZUMBA 色々な音楽で楽しく行けて楽しみます YUMI		
18:15～19:00 格闘オリジナル ボクシング コンビネーションを楽しむクラス 人見 佳子		18:30～19:20 マシンピラティス 田中綾子
19:20～20:05 K-POP DANCE キャッチーな曲から楽しもう! 辻薗 美玲		19:40～20:30 マシンピラティス 田中綾子
20:40～21:40 ANTIGRAVITY Exercise&Relax 奇数週 rikaon 偶数週 MihoSally		

土曜日

STUDIO	CARDIO AREA	マシンピラティス
9:20～10:05 スリムフローヨガ 体を軽くしながら呼吸を整え 姿勢改善 FUKIKO		9:15～10:05 マシンピラティス カナ
10:30～11:15 UROINO トランポリンを使用し楽しく筋肉刺激 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
11:40～12:25 コアピラティス 体幹から鍛えて、動けるカラダへ カナ	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
12:50～13:35 LeaMus BODYCOMBAT ボクシングとキックの 格闘技の基礎訓練 志乃		
14:00～14:45 LeaMus DANCE 楽しく踊りながら体を引き締める ダンスプログラム NENE	15:00～15:45 Body Make Workout くむら みわ	
16:20～17:05 ホットヨガ アドバンス 空腹に動く 体幹ベーシックヨガ Mizuko	16:05～16:50 Body Make Workout くむら みわ	
17:25～18:10 ホットヨガ ベーシック 空腹ヨガ 体幹ベーシックヨガ ベーシックから学ぶ Mizuko	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
18:30～19:15 ホット ルーシーダットン 体ふるわしこの時間で 調和を安定させる ヨガ くむら みわ		18:10～19:00 マシンピラティス NENE

※タイムスケジュールは変更となる場合がございます

日曜日

STUDIO	CARDIO AREA	マシンピラティス
8:20～9:05 ホットヨガ 骨盤調整 骨盤を整えて 冷えるからこそ ヨガ 成田 瑞穂		
9:25～10:10 美姿ライン ホットストレッチ 体幹安定 美容に 痩身ボディ作り 痩身でいこ TOMOMI	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 石原タカコ
10:30～11:15 ホットヨガ ベーシック 体幹とセルフ ケアヨガ 丹治容子	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 石原タカコ
11:30～12:15 ベリーダンス しなやかに 可愛く 美麗に 体力まで 踊りながら美ボディメイク TOMOMI	初心者インストラクター 11:40～12:25 Body Make Workout 横地	
12:30～13:15 陰陽コンディショニング 背骨のゆがみを整えて 冷えを改善 米村 和枝		
13:35～14:20 ZUMBA 音楽とノリで楽しく簡単踊れ! 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	
中上級 14:50～15:50 ANTIGRAVITY Active Yoga Jun	初心者インストラクター 14:45～15:30 Body Make Workout 横地	
16:15～17:15 ANTIGRAVITY Exercise &Relax Jun		

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）

ハンモッククラス
定員8名

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

JeXer Body Make Gym