



	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	休 館 日																			
8:30																				
9:00																				
9:30																				
10:00																				
10:30		10:20~11:05 リラクゼーション ヨガ Mizuko	10:20~11:05 Body Make Workout NENE		10:20~11:05 ホット ルーサーズ ヨガ くわら みわ	10:20~11:05 Body Make Workout 横山 麻理		10:20~11:05 ZUMBA ヨガ YUMI	10:20~11:05 Body Make Workout NATSUKO		10:20~11:05 ホットヨガ ヨガ 阪本 佳子	10:20~11:05 Body Make Workout 横山 麻理		9:20~10:05 スリムフローヨガ FUKKO		9:15~10:05 マシン ピラティス カナ	9:25~10:10 美輪ライン ヨガ TOMOMI	9:30~10:15 Body Make Workout 横山 麻理	9:10~10:00 マシン ピラティス 石巻タカコ	
11:00														10:30~11:15 マシン ピラティス NENE		10:20~11:10 マシン ピラティス カナ	10:30~11:15 ホットヨガ ヘーヴィ 月形 恵子	10:35~11:20 Body Make Workout 横山 麻理	10:15~11:05 マシン ピラティス 石巻タカコ	
11:30		11:25~12:10 スリムフローヨガ Mizuko	11:25~12:10 Body Make Workout NENE		11:25~12:10 ボディメイクヨガ 佐々木 恵子	11:25~12:10 Body Make Workout 横山 麻理		11:25~12:10 リラクゼーション ヨガ FUKKO	11:25~12:10 Body Make Workout NATSUKO		11:25~12:10 モナリザ ヨガ 武藤 聡	11:25~12:10 Body Make Workout 横山 麻理	11:30~12:20 マシン ピラティス ちづる	11:40~12:25 コアピラティス カナ	11:40~12:25 Body Make Workout 横山 麻理	11:40~12:30 マシン ピラティス TAKA	11:30~12:15 ペリーダンス TOMOMI	11:40~12:25 Body Make Workout 横山 麻理		
12:00																				
12:30		12:30~13:15 経書コンディショニング 米村 紀枝	12:30~13:15 Body Make Workout NENE		12:30~13:15 ホットヨガ 香取 美穂 成田 瑞穂	12:30~13:15 Body Make Workout 横山 麻理	12:30~13:20 マシン ピラティス Junko	12:30~13:15 ZUMBA ヨガ NENE		12:30~13:15 マシン ピラティス TAKA	12:30~13:15 ホットヨガ ヨガ 渡 菜樹	12:30~13:15 Body Make Workout NENE		12:30~13:15 L.L.B.L BODYCOMBAT あひ		12:30~13:15 経書コンディショニング 米村 紀枝	12:30~13:15 Body Make Workout 横山 麻理	12:30~13:15 マシン ピラティス TAKA	12:30~13:15 Body Make Workout 横山 麻理	
13:00																				
13:30																				
14:00		13:50~14:50 XINGGRAVITY Restorative Yoga Hiroko		マシン ピラティス 塩田 美鈴	13:45~14:30 L.L.B.L BODYCOMBAT あひ		マシン ピラティス Junko	13:35~14:20 Balletcore あひ	13:35~14:20 Body Make Workout NENE		13:35~14:20 基礎筋ストレッチ ヨガ 関根 若菜			14:00~14:45 DANCE あひ		13:35~14:20 ZUMBA あひ	13:30~14:20 Body Make Workout 横山 麻理	13:30~14:20 Body Make Workout 横山 麻理	13:30~14:20 Body Make Workout 横山 麻理	
14:30																				
15:00		15:10~16:10 XINGGRAVITY Active Yoga MhoSally		マシン ピラティス 塩田 美鈴																
15:30																				
16:00																				
16:30																				
17:00																				
17:30																				
18:00																				
18:30		18:25~19:10 ホットヨガ ヘーヴィ 比嘉 美鈴	18:15~19:00 Body Make Workout 横山 麻理	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 内藤 美紗	18:15~19:00 Body Make Workout RIN		18:15~19:00 基礎筋 ホットストレッチ リル	18:15~19:00 Body Make Workout くら みわ		18:15~19:00 格闘オリジナル 人見 佳子		18:30~19:20 マシン ピラティス 田中 綾子			18:10~19:00 マシン ピラティス NENE				
19:00																				
19:30		19:30~20:15 ホットヨガ ミドル 渡 菜樹	19:20~20:05 Body Make Workout 横山 麻理	19:40~20:30 マシン ピラティス マドカ	19:20~20:05 格闘オリジナル 人見 佳子	19:20~20:05 Body Make Workout RIN		19:20~20:05 ボディメイクヨガ 高松 亜希	19:20~20:05 Body Make Workout くら みわ		19:20~20:05 K-POP DANCE 比嘉 美鈴		19:40~20:30 マシン ピラティス 田中 綾子							
20:00																				
20:30	20:25~21:10 ホットヨガ ミドル 田中 綾子	20:25~21:10 Body Make Workout 横山 麻理		20:25~21:10 ホットヨガ ミドル 田中 綾子			20:25~21:10 ホットヨガ ミドル 渡 菜樹	20:25~21:10 Body Make Workout くら みわ		20:40~21:40 XINGGRAVITY Exercise & Relax 香取 美穂 MhoSally										
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す。
- ・気分がすくで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。

※綿の下と膝裏が隠れるウェアでご参加ください。

※綿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。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なって下さい。(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」
ボーイズグループに出演された方対象

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