

2026年10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	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 人見 綾子		10:20~11:05 ホット ルンバ ヨガ Mizuko	10:20~11:05 Body Make Workout NENE		10:20~11:05 ZUMBA YUMI	10:20~11:05 Body Make Workout NATSUKO		10:20~11:05 ホットヨガ ヨガ 人見 綾子	10:20~11:05 Body Make Workout SATSUKI		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 ボディメイク TOMOMI	9:30~10:15 Body Make Workout NENE	10:15~11:05 マシン ピラティス 田中 綾子		
11:00																				
11:30		11:25~12:10 スリムフローヨガ Mizuko	11:25~12:10 Body Make Workout 人見 綾子		11:25~12:10 ボディメイクヨガ Mizuko	11:25~12:10 Body Make Workout NENE		11:25~12:10 リラクゼーション FUKKO	11:25~12:10 Body Make Workout NATSUKO		11:25~12:10 モナリザ ヨガ 人見 綾子	11:25~12:10 Body Make Workout SATSUKI		10:30~11:15 マシン ピラティス REO	10:35~11:20 Body Make Workout 川村 麗呼	10:20~11:10 マシン ピラティス カナ	10:30~11:15 ホットヨガ ボディメイク 月並 香子	11:20~12:10 マシン ピラティス 田中 綾子		
12:00																				
12:30		12:30~13:15 ヨガコンディショニング 米村 紀枝	12:30~13:15 Body Make Workout 人見 綾子		12:35~13:20 ホットヨガ ヨガ 成田 瑞穂		12:30~13:20 マシン ピラティス Junko	12:30~13:15 LUMMA BODYCOMBAT TSUKASA		12:30~13:15 ホットヨガ ヨガ 人見 綾子	12:30~13:15 Body Make Workout SATSUKI		11:40~12:25 コアピラティス カナ	11:40~12:25 Body Make Workout 川村 麗呼		11:30~12:15 ベリーダンス ボディメイク TOMOMI	11:40~12:25 Body Make Workout NENE	11:20~12:10 マシン ピラティス 田中 綾子		
13:00																				
13:30		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	13:35~14:20 Body Make Workout SATSUKI	13:35~14:20 Body Make Workout SATSUKI		13:35~14:20 Body Make Workout SATSUKI	13:35~14:20 Body Make Workout SATSUKI		13:35~14:20 Body Make Workout SATSUKI	13:35~14:20 Body Make Workout SATSUKI		12:50~13:35 ZUMBA YUMI		13:35~14:20 Body Make Workout NENE	13:40~14:25 Body Make Workout NENE			
14:00		13:50~14:50 RESTORATIVE Yoga Hiroko		14:35~15:25 マシン ピラティス 福田 美鈴	14:45~15:45 RESTORATIVE Yoga Koto		14:15~15:05 マシン ピラティス Yukari	14:15~15:05 マシン ピラティス Yukari		14:15~15:05 マシン ピラティス Yukari	14:15~15:05 マシン ピラティス Yukari		13:50~14:40 BODYCOMBAT あひ		14:45~15:30 ZUMBA YUMI	14:45~15:30 Body Make Workout NENE	14:45~15:30 Body Make Workout NENE			
14:30																				
15:00		15:10~16:10 マシン ピラティス 福田 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 ヨガ 人見 綾子	18:25~19:10 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 成田 瑞穂	18:15~19:00 Body Make Workout NENE		18:15~19:00 美輪ライン ボディメイク TOMOMI	18:15~19:00 Body Make Workout NENE		18:15~19:00 ホットヨガ ヨガ 人見 綾子	18:15~19:00 Body Make Workout SATSUKI		17:00~17:50 マシン ピラティス NENE		18:10~19:00 マシン ピラティス NENE				
19:00																				
19:30		19:20~20:05 ホットヨガ ミル	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 綾子	19:20~20:05 Body Make Workout NENE		19:20~20:05 ボディメイクヨガ 高松 美穂	19:20~20:05 Body Make Workout 田中 綾子		19:20~20:05 ホットヨガ ヨガ 人見 綾子	19:20~20:05 Body Make Workout SATSUKI		19:40~20:30 マシン ピラティス 石原 タカコ						
20:00																				
20:30	20:25~21:10 ホットヨガ ミル	20:25~21:10 Body Make Workout 横山 麻理		20:25~21:10 ボディメイクヨガ 高松 美穂	20:25~21:10 Body Make Workout 田中 綾子		20:25~21:10 ボディメイクヨガ 高松 美穂	20:25~21:10 Body Make Workout 田中 綾子		20:25~21:10 ボディメイクヨガ 高松 美穂	20:25~21:10 Body Make Workout 田中 綾子									
21:00	20:30~21:20 ホットヨガ ミル	20:30~21:20 Body Make Workout 横山 麻理		20:30~21:20 ボディメイクヨガ 高松 美穂	20:30~21:20 Body Make Workout 田中 綾子		20:30~21:20 ボディメイクヨガ 高松 美穂	20:30~21:20 Body Make Workout 田中 綾子		20:30~21:20 ボディメイクヨガ 高松 美穂	20:30~21:20 Body Make Workout 田中 綾子									
21:30		21:30~22:15 Body Make Workout 横山 麻理						21:30~22:15 Body Make Workout 田中 綾子												
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>

- ・必ずバスオールと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。

※脇の下と膝裏が隠れるウェアでご参加ください。

※脇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」
ボーイズチームには参加できません

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
定員6名