

2025.12.1

| 土曜日 | | | 日曜日 | | |
|----------|---|---|---|--|---|
| A STUDIO | B STUDIO(常溫/HOT) | ジムエリア | A STUDIO | B STUDIO(HOT/常溫) | ジムエリア |
| 9:00 | | | | | |
| 9:30 | | | | | |
| 10:00 | | | | | |
| 10:30 | 10:15~11:00 40 リラクソヨガ45 ～からだにやさしい～ 尾代智子 | | 10:00~12:15 有料イベント ※詳細はHP・館内掲示をご確認ください。 | 10:15~11:00 40 HOTYOGAデトックス45 立仙中心で行うHOTヨガ mie | |
| 11:00 | | | | | |
| 11:30 | 11:30~12:15 47 K-POPDANCE GROOVE45 K-POPダンスエクササイズ Amane | 11:20~12:05 36 Les Mills BODYBALANCE 太極拳・ヨガ・エアロビクスエクササイズ かなで ～STRENGTH～ | | 11:30~12:15 40 HOTYOGA骨盤調整45 骨盤周りを中心に使うヨガ mie | 11:30~12:00 40 TRIPLE 助トレ教えます |
| 12:00 | | | | | |
| 12:30 | 12:35~13:05 47 Les Mills BODYCOMBAT 燃焼系エクササイズ MISUZU | 12:30~13:00 47 TRIPLE 助トレ教えます | 12:40~13:25 47 Les Mills BODYPUMP バーベルエクササイズ 白石周史 | 12:45~13:30 40 スリムフローヨガ45 流れながらヨガや軽い筋トレ マー | 12:30~13:00 40 TRIPLE 助トレ教えます |
| 13:00 | | | | | |
| 13:30 | 13:25~14:10 47 Les Mills BODYCOMBAT 燃焼系エクササイズ MISUZU | 13:30~14:00 47 TRIPLE 助トレ教えます | 13:45~14:15 47 Les Mills BODYCOMBAT 燃焼系エクササイズ 飯川拓矢 | 14:00~14:45 40 パワーヨガ45 立仙中心のヨガ 高倉加奈子 | 13:30~14:00 40 TRIPLE 助トレ教えます |
| 14:00 | | | | | |
| 14:30 | 14:30~15:15 47 Les Mills BODYPUMP バーベルエクササイズ MASA | 14:30~15:00 47 TRIPLE 助トレ教えます | 14:35~15:05 47 Les Mills BODYPUMP バーベルエクササイズ 飯川拓矢 | 15:15~16:00 36 ピラティス45 体幹・コアを強化 SATO | 14:30~15:00 40 TRIPLE 助トレ教えます |
| 15:00 | | | | | |
| 15:30 | 15:45~16:30 47 Les Mills DANCE ダンスエクササイズ KAJIWARA | 15:25~16:10 40 HOTYOGAリラックス45 リンパの流れを整えるヨガ 谷野智子 | 15:35~16:20 47 HIPHOP45 HIPHOPダンスエクササイズ Mirei | 16:30~17:15 40 リラクソヨガ45 座禅・中心の安定・呼吸 新井重江 | 15:30~16:00 40 TRIPLE 助トレ教えます |
| 16:00 | | | | | |
| 16:30 | 16:55~17:40 47 Les Mills BODYJAM ダンスエクササイズ KAJIWARA | 16:40~17:25 40 HOTYOGAキター45 脚・膝・太もも中心に使うヨガ 谷野智子 | 16:40~17:10 47 Les Mills BODYCOMBAT 燃焼系エクササイズ SHUNSUKE | | 16:30~17:00 40 TRIPLE 助トレ教えます |
| 17:00 | | | | | |
| 17:30 | | | 17:40~18:40 47 Les Mills BODYCOMBAT 燃焼系エクササイズ SHUNSUKE ※ご予約についてはWEBサービス「イベント」よりお申し込みいただけます。 | | |
| 18:00 | 17:55~18:40 40 HOTYOGA骨盤調整45 骨盤周りを中心に使うヨガ フェルディとみ | | | | |
| 18:30 | | | | | |
| 19:00 | | | | | |
| 19:30 | | | | | |
| 20:00 | | | | | |
| 20:30 | | | | | |
| 21:00 | | | | | |
| 21:30 | | | | | |
| 22:00 | | | | | |
| 22:30 | | | | | |

※都合により変更する場合がございます。予めご了承ください。
※プログラム名は効果を保証するものではありません。

| 備品について | |
|----------|---------------|
| | 備品 |
| BODYPUMP | バーベルセット、ステップ台 |
| UBOUND | トランポリン |
| WOWHIP | トレーニングバンド |

備品が必要なクラス。

体力に自信がない方も安心のクラス。

HOTプログラム(室温38.0℃、湿度65%)※外部環境により、室温、湿度に多少誤差が生じます。
warmプログラム(HOTよりも温度・湿度が低いクラス)※外部環境により、室温、湿度に多少誤差が生じます。

グループエクササイズをご参加について

◆レッスン開始10分前までにチェックイン専用QRコードでご入館されない場合、レッスンが自動でキャンセルされます。
◆自動キャンセル時刻後は再予約が可能となり、直前予約枠でのレッスン受講が可能です。
◆水分補給はペットボトル等のフタ付きのみ持ち込み可能となります。(ガラス製品を除く)
◆スタジオレッスンへの入退出はインストラクターの指示に従い、速やかにお願いいたします。
◆すべてのスタジオプログラムにおいて、レッスン開始後の途中入場は禁止とさせていただきます。
◆奇声のような大声、後からの割り込み等、他のお客さまに不快感を与える行為はご遠慮いただき、快適な空間作りにご協力ください。
◆館内をご移動する際はお履き物をお履きください。
◆都合により、スケジュールを変更させていただく場合がございます。
施設内の館内掲示、もしくはホームページにて代行業のご案内をしております。
※各エリア、マナーアップにご協力いただきますようお願いいたします。
※体調管理には十分留意し水分補給をごまめに行いましょう。

5F Bスタジオ HOTプログラムをご参加について

◆ご参加の際は必ずスタオル一枚お持ちください。(レンタルタオルは有料となります)
◆レッスン参加時には、1リットル程度のお水等のドリンクをご持参ください。
◆レッスンを連続して参加される場合はご自身の体調に合わせてご参加ください。
◆食後2時間以内のレッスン参加はお控えください。
◆途中で気分が悪くなり、つらいと感じた場合は無理せずご退室ください。
◆レッスン終了後は、体をリラックスさせ、十分な水分補給をお願いいたします。
◆レッスン終了後は、1時間半以上空けてからのお食事をお勧めいたします。
◆外気の影響等により、室温・湿度が設定と異なる場合がございます。予めご了承ください。
◆レッスン参加状況等によってご案内の仕方が変更される場合もございます。予めご了承ください。

グルトレにご参加について

◆グルトレは新規ご入会者のみご参加いただけます。詳細はスタッフまでお問い合わせください。

施設利用時間について

◆一部スタジオプログラム終了時刻はセルフタイムとなり、スタッフは在中していません。

スタジオ定員

◆Aスタジオ：47名 **47** ◆Bスタジオ：40名 **40** /36名 **36**
クラブ・インストラクター都合により変更になる場合がございます。

◆翌月プログラムはこちら ⇒

◆代行情報ははこちら ⇒

※変更がある場合のみ表示されます