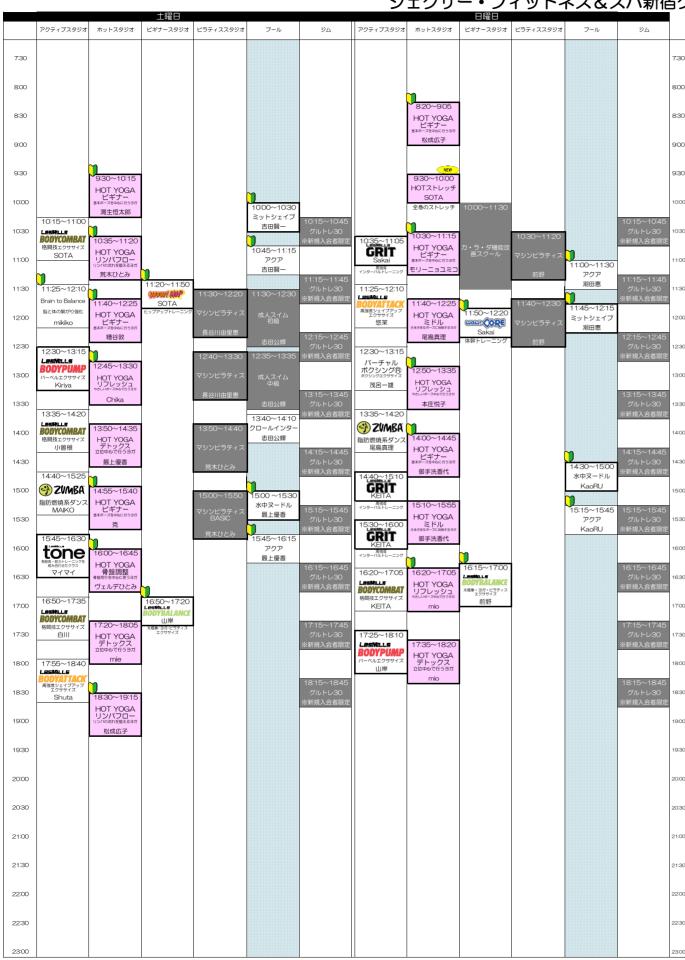
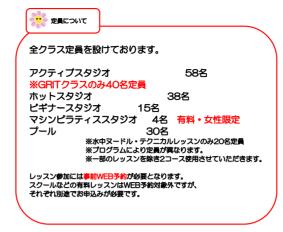
月曜日			ソエフ	ソー・ノ	ノイツ「	`	人人人利	伯ンル	ーノエク	/ソソ1	人ツ1.	ムスク	ソユール	ハカ〜ノ	N)		木曜日		2025.3	3.1~	
アクティブスタジオ ホットスタジオ ビギナースタジオ ビラティススタジオ	プール	ジム	アクティブスタジオ	ホットスタジオ	ビギナースタジオ	ビラティススタジオ	プール	키스	アクティブスタジオ	ホットスタジオ		ピラティススタジオ	プール	ÐД	アクティブスタジオ	ホットスタジオ		ピラティススタジオ	プール	ジム	
7:15~8:00 HOT YOGA			7:20~8:05	7:15~8:00 スリムフローヨガ					700 000	7:15~8:00 HOT YOGA					7:20~8:05	7:15~8:00 スリムフローヨガ					7:30
リンパフロー リンパの流れ電話を3カガ 気木がたみ			BODYPUMP K-NUEDTTA	はいるようにボーズをともヨガ 御手洗香代					7:30~8:00 GRIT KEITA	さまざまなボースに決戦するヨガ					Lesknus BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ	窓れるようにボーズをとるヨガ 成田瑞穂					
800		-	白石周史						高強度 インターバルトレーニング						白石周史						8:00
8:30~9:15 8:20~9:05 HOT YOGA										8:20~9:05 HOT YOGA											8:30
リラックスヨガ sicres										リンパフロー リンパの流れを整えるヨガ 荒木ひとみ			8:50~9:20 水中ヌードル					Ç.	9:00~9:30		9:00
930 マシンビラティス													KaoRU						アクア 小山文乃		9:30
9:40~10:25							9:30~10:15 アクア		9:30~10:15 ボディケア	_					9:40~10:25]					5.55
パーベルエクササイズ	0:00~10:30 水中ヌードル		10:10~10:55				浜田浩之		からだを整える 神光治	10:00~10:45 HOT YOGA	10:00~11:30				BODYPUMP N-NUEDUUT						10:00
MASA ビギナー 数本ボースを中心に行うヨガ 10/30~12:00	KaoRU	10:15~10:45 グルトレ30 《新規入会者限定	エアロウォーク 初り者向けエアロピクス	10:20~11:05 バランス コーディネーション	10:30~12:00			10:15~10:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	10:35~11:20	ピギナー ※*ボーズを中心に行うヨガ エリカ	ı	NEW 10:30~11:20		10:15~10:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	Kiriya	10:20~11:05 スリムフローヨガ				10:15~10:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	10:30
10:45~11:30	成人スイム初級	X AI M. T. C.	佐藤陽子	コーティ ホージョン 筋力・骨格の バランスを整える 佐古田秀子		44:50	1		協栄シェイプ ボクシング ボクシングエクササイス	1	カ・ラ・ダ活き活きス クール	マシンピラティス			10:45~11:30	深れるようにボーズをとるヨガ ユキ	11100 1000		10:50~11:50	A NI NA 八五日 NA AL	11:00
様々なダンスエクササイズ 一般事業を集	1	11:15~11:45	11:20~12:05		大人の休日倶楽部	11:00~11:50 マシンピラティス	11:00~11:30 フィンスイム 佐藤茂則	11:15~11:45	MIWA	11:05~11:50 HOT YOGA		CAORI		11:15~11:45	グラマッスル フィット 美レベ健康的なからだを作る miyu		11:00~12:30	_	成人スイム 初級	11:15~11:45	
11:30 立位中心で行うヨガ 前撃		グルトレ30 ※新規入会者限定	BODYCOMBAT	11:30~12:15 リラックスヨガ		前野	11:35~12:05 クロールベーシック	グルトレ30 ※新規入会者限定	11:40~12:25	骨盤調整 _{骨盤周りを中心に使うヨガ} ユキ				グルトレ30 ※新規入会者限定		11:35~12:20	大人の休日倶楽部		田中沙衣	グルトレ30 ※新規入会者限定	11:30
1200 11.50~12.35	人の休日倶楽部		格闘技工クササイズ SOTA	座位中心のやさしいヨガ NAO		12:10: 42:00	佐藤茂則		Lesmils BODYPUMP バーベルエクササイズ	12:10~12:55	12:00~12:30				11:50~12:35 LESMILS BODYCOMBAT	リラックスヨガ ^{産位中心のやさしいヨガ} 裕次			11:55~12:55		12:00
服防燃料系グンス 小松真太郎 HOT YOGA		12:15~12:45 グルトレ30	12:25~13:10 LESMILLS		12:25~12:55	12:10~13:00 マシンピラティス	12.10~12.40 パーソナルスイム 佐藤茂則	12:15~12:45 グルトレ30	Kiriya	HOT YOGA ミドル さまざまなボーズに晩載するヨガ	いかがんり 前野 ヒッフアッフトレーニング		12:30~13:00	12:15~12:45 グルトレ30	格闘技エクササイズ MASA	相次			成人スイム 中級	12:15~12:45 グルトレ30	12:30
1300 裕次 大人の休日損棄館	*	《新規入会者限定	BODYPUMP バーベルエクササイズ	12:45~13:30 ペルピック	SOTA 50TA 50TA	前野	12:45~13:15 パーソナルスイム	※新規入会者限定	12:45~13:30	谷野智子	12:45~13:15		ミットシェイプ 潮田恵	※新規入会者限定		12:45~13:30 ペルピック			田中沙衣	※新規入会者限定	13:00
13:05~13:50	1	13:15~13:45	白川	ストレッチ 骨盤同辺のストレッチと 筋力強化 竹村啓子	13:20~14:35		佐藤茂則	13:15~13:45	tone 新教末・応かトレーニングを 総み合わせたクラス 猪股愛美	13:15~14:00	Kiriya 体幹トレーニング		13:15~14:00	13:15~13:45	13:00~13:45 RITMOS	ストレッチ 骨触肉辺のストレッチと 筋力強化 ユキ	_	13:00〜13:50 アシンピラティス	13:05~13:35 ミットシェイプ	13:15~13:45	
13:30 BODICOMBAI 13:25~14:10 相関技工クササイ HOT YOGA	3:30~14:00 ミットシェイプ	グルトレ30 新規入会者限定	13:35~14:20	11887	13.20 14.30		y	グルトレ30 ※新規入会者限定	拍胶麦夫	HOTピラティス インナーマッスルの強化	13:45~15:00		アクア	グルトレ30 ※新規入会者限定	様々なダンスエクササイズ IZU	<u> </u>		長谷川由里恵	最上優香	グルトレ30 ※新規入会者限定	13:30
#回R (大百で安めのヨガ) 14:00~14:30 佐尺木啓	村上寛子		② ZVMBA 脂肪燃焼系ダンス	13:55~14:40 美軸ライン	大人の休日倶楽部		13:45~14:15 アクア 佐伯京子			谷野智子			潮田恵		14:05~14:50	13:50~14:35 パワーヨガ	大人の休日倶楽部		13:50~14:35 アクア		14:00
14:30 ラテンダンス EHI		14:15~14:45 グルトレ30	YUMI	天物ノコン エクササイズ 骨盤・体幹を安定させる 香取知里			14:30~15:00	14:15~14:45 グルトレ30	14:10~14:55 (14:20~15:05	大人の休日倶楽部)	14:15~14:45 バタフライベーシック	14:15~14:45 グルトレ30	Brain to Balance 脳と体の繋がり強化	立位のボーズを中心とした アクティブなヨガ 荒木ひとみ	13:45~15:00	14:10~15:00	アンア 最上優香	14:15~14:45 グルトレ30	14:30
片山千穂 骨盤調整 マシンドラティス	アクア ※ 村上寛子	《新規入会者限定	14:40~15:25	自秋刈玉			ミットシェイプ 佐伯京子	※新規入会者限定	脂肪燃焼系ダンス 毛利智美	HOT YOGA ビギナー ※本ボースを中心に行うヨガ			ERI	※新規入会者限定	斉藤由香里		///www.masker	?シンピラティス長谷川由里恵		※新規入会者限定	45:00
15:00 骨型同りを中心になうヨガ 松村絵葉 佐尺木啓	1		RITMOS ^{様々なダンスエクササイズ} 廣田茂子	15:00~15:45 スローボディシェイブ				15:15~15:45	15:15~16:00	満生恒太郎	1			15:15~15:45	15:10~15:55	15:10~15:55				15:15~15:45	15:00
1530 コリオスパイラル 15:35~16:20		グルトレ30 ※新規入会者限定		コンディショニング エクササイズ 中村勝美				グルトレ30 ※新規入会者限定	Lesmils BODYCOMBAT	15:25~16:10 HOT YOGA	15:20~15:50 Wow! WP Yachi			グルトレ30 ※新規入会者限定	フラダンス ハワイの民族舞踊	インナーマッスルの強化	15:20~15:50			グルトレ30 ※新規入会者限定	15:30
# Retrictary-0-0-5 新腰リリースヨガ 場の際と小説的を 能く過去を表示									格闘技エクササイズ YU-SEI	ミドル ^{さまざまなボーズに発電するヨガ} 小松渚	ヒップアップトレーニング				重岡ちあき	畠山和江	とップアップトレーニング				16:00
Sakai 1630		16:15~16:45 グルトレ30						16:15~16:45 グルトレ30						16:15~16:45 グルトレ30						16:15~16:45 グルトレ30	16:30
		《新規入会者限定						※新規入会者限定						※新規入会者限定						※新規入会者限定	
1700	-1	17:15~17:45						17:15~17:45						17:15~17:45						17:15~17:45	17:00
17:30~18:00 GRIT (在語順 17:50~18:35		グルトレ30 ※新規入会者限定						グルトレ30 ※新規入会者限定)				グルトレ30 ※新規入会者限定		17:25~18:10 HOT YOGA				グルトレ30 ※新規入会者限定	17:30
18:00 高強度			ļ	18:00~18:45						17:40~18:25 HOT YOGA リフレッシュ					18:00~18:30	ミドル さまざまなボースに共転するヨガ 尾島真理					18:00
ミドル		18:15~18:45 グルトレ30		HOT YOGA デトックス 立位中心で行うヨガ			18:25~18:55	18:15~18:45 グルトレ30	18:10~18:40 GRIT	やさいボーズ中6で行うヨガ マイマイ				18:15~18:45	GRIT					18:15~18:45 グルトレ30	18:30
18:30 18:20~18:50		※新規入会者限定	18:30~19:15	マイマイ		18:30~19:20	パーソナルスイム 佐藤茂則	※新規入会者限定	Sakai 高強度 インターバルトレーニング	18:45~19:30		18:30~19:20 マシンピラティス		グルトレ30 ※新規入会者限定	高強度インターバルトレーニング	18:30~19:15 HOT YOGA リンパフロー	_	18:30~19:20		※新規入会者限定	
19:00 17:9-1711-1-27 19:00~19:45 19:00~19:50			脂肪燃焼系ダンス 尾島真理	19:05~19:50		マシンピラティス 荒木ひとみ	19:00~19:45		19:00~19:45 Lesmils	HOT YOGA ミドル さまざまなホースに決戦するヨガ		Yachi			- 18:50~19:35 LDEMILLE BODYATTACK 高強度シェイプアップ	リンパの流れを整えるヨガ 望月理絵	¥	アシンピラティス Yachi			19:00
19:30 LESMLは リンパワロー リンパワロー 別が展りリースヨガ 以列車へに配合 展別 ROPYCOMBAT いたが来		19:15~19:45 グルトレ30 《新規入会者限定	19:35~20:05	HOT YOGA 骨盤調整 骨盤周りを中心に使うヨガ			スピード&ディスタンス 佐藤茂則	19:15~19:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	BODYPUMP バーベルエクササイズ 悠茉	YUMIYAN				19:15~19:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	エクササイズ 悠茉					19:15~19:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	19:30
格闘技エクササイズ FUMI 山岸		NAME OF THE PROPERTY OF THE PR	19:35~20:05 GRIT 田村真紀	mie					1201	19:50~20:35		19:40~20:30			20:00~20:45	19:40~20:25 HOT YOGA	_	19:40~20:30 ?シンピラティス		MIND CELEBOOE	20:00
2005~20:50 HOT YOGA アドバンス		20:15~20:45	高強度 インターバルトレーニング	20:10~20:55 HOT YOGA		荒木ひとみ		20:15~20:45	20:05~20:50	HOT YOGA 骨盤調整 骨盤肉りを中心に使うヨガ		マシンピラティス Yachi		20:15~20:45	ZVMBA	ビギナー ※本ボーズを中心に行うヨガ ヴェルデひとみ	Ý	Yachi		20:15~20:45	20-20
2030 Lesima Ls BODYPUMP バーベルエクササイズ 小松渚		グルトレ30 《新規入会者限定	20:25~21:10 LESMILS BODYCOMBAT	リフレッシュ やさいボーズ中もで行うヨガ mie	Ī			グルトレ30 ※新規入会者限定	格闘技エクササイズ 悠茉	YUMIYAN	Ī			グルトレ30 ※新規入会者限定	脂肪燃焼系ダンス 尾島真理	20:45~21:30				グルトレ30 ※新規入会者限定	20:30
21:00 小曽根 21:10~21:55			格闘技エクササイズ 田村真紀						21:10~21:55	20:55~21:40 HOT YOGA					21:05~21:50	HOT YOGA リンパフロー リンパの流れを整えるヨガ					21:00
HOT YOGA 骨盤調整			ſ	21:15~22:00 HOT YOGA デトックス					21.10~21.55 LESMALES BODYBALANCE 太極拳/ヨガ/ピラティス エクササイズ	ビギナー ※**-スを中心に行うヨガ 倉又由紀子					Lackets BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ	荒木ひとみ					21:30
脅服何7年中心に 求うヨガ ヴェルデひとみ			L	テトックス 立位中心で行うヨガ mio					NINA						SOTA						22:00
2230																					22:30
2300																					23:00





… 備品が必要なクラス

… 運動初心者・久しぶりに運動される方

… ホットプログラム … 有料プログラム

・・・ プールプログラムご参加について

- ◆ レッスン開始前までに事前web予約を済ませご参加ください。
- ◆ プールでのレッスン及びスクール実施時は遊泳コースを制限させて頂きます。
- コースの変更はレッスンは開始5分前より行います。 ◆ レッスン開始後の途中入退水はご遠慮ください。

· 事前web予約について

- ◆ ジェクサーwebアカウントを登録している方が事前web予約をご利用いただけます。 会員種別によって予約枠数は異なります。
- 店舗ごとのカウントではありませんのでご注意ください。
- ◆ キャンセルはレッスン開始15分前までwebから行えます。
- それ以降はレッスン終了時間での消化となりますのでご了承ください。
- レッスン開始10分までにチェックインがない場合は自動キャンセルとなりますので ご了承ください。
- レッスン開始時間前までご予約が可能です。(それ以降の参加は不可となります)
- ◆ 代行確認はHPの代行情報をご覧ください。

LESMILLS 「日本 【週替わり一覧】

月曜	17:30~18:00 担当IR:佐藤舞		月曜
3⊟	ATHLETIC		3⊟
10⊟	STRENGTH		10日
17日	CARDIO		178
24日	ATHLETIC		24日
31⊟	STRENGTH		31⊟

月曜	18:20~18:50 担当IR:佐藤舞	1)
3⊟	STRENGTH	
10日	CARDIO	,
17日	ATHLETIC	1
24日	STRENGTH	2
31⊟	CARDIO	

火曜	19:35~20:05 担当IR:田村真紀
4⊟	CARDIO
11日	ATHLETIC
18⊟	STRENGTH
25日	CARDIO

水曜	7:30~8:00 担当IR : KEITA	
5⊟	STRENGTH	
12日	CARDIO	
19⊟	ATHLETIC	
26日	STRENGTH	

スタジオレッスンご参加について

予めご了承下さい。

ション 注釈について

休館日ついて

🔐 パーソナルスイムについて

全クラスWeb予約制となっております。

レッスン開始後の途中入退室はご遠慮ください。

荷物を置いての場所取りはご遠慮ください。

(フロントにて有料レンタルのご用意もございます)

ホットプログラムは外気の影響等により、温度・温度が

設定と異なる場合がございます。予めご了承下さい

◆ お申込はWEB、ご入金は当日フロントにてお願い致します。

こちらのQRコードからWEB版アカウントログイン画面に

◆ セッション実施時は、1コース使用させて頂きます。

毎週金曜日は休館日となります。

アクセスできます!

レッスン開始前までに事前web予約を済ませご参加ください。 予約した場所でのレッスン受講をお願いいたします。

レッスン参加時には、必ず十分に水分補給が出来る量のお水等をご持参下さい。

ホットプログラムへご参加の際は必ず水分とパスタオルを一枚お持ちください。

スタジオへの入退出はインストラクターの指示に従い、速やかにお願い致します。

プログラム表に掲示していないクラスやスクールを開講する場合がございます。

途中で気分が悪くなったり、つらいと感じた場合は無理せずご退室下さい。

レッスン参加状況等によってご案内に変更がある場合もございます。

開講する場合は、別途各エリア館内掲示にてご案内させて頂きます。

水曜	18:10~18:40 担当IR : Sakai
5⊟	ATHLETIC
12日	STRENGTH
19⊟	CARDIO
26日	ATHLETIC

木曜	18:00~18:30 担当IR : KEITA
6⊟	STRENGTH
13⊟	CARDIO
20日	ATHLETIC
27日	STRENGTH

日曜	10:35~11:05 担当IR : Sakai
28	STRENGTH
98	CARDIO
16⊟	ATHLETIC
23⊟	STRENGTH
30日	CARDIO

日曜	14:40~15:10 担当IR : KEITA	
28	CARDIO	
9日	ATHLETIC	
16日	STRENGTH	
23日	CARDIO	
30日	ATHLETIC	

日曜	15:30~16:00 担当IR : KEITA	
28	ATHLETIC	
9日	STRENGTH	
16日	CARDIO	
23日	ATHLETIC	
30日	STRENGTH	

CARDIO	心肺機能向上と身体の引き締めを 目指す自重エクササイズクラス
ATHLETIC	スポーツの動きを取り入れ全身の パフォーマンス向上を目指すクラス
STRENGTH	バーベル・ブレートを使用し パワフルで強靭な身体を目指すクラス

※プログラム名称は、効果を保証するものではございません