

2026.1~

月曜日				火曜日				水曜日				木曜日			
Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN	Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN	Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN	Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN
7:15~9:40 HOT岩盤浴 Free Time	定員54名 8:55~9:40 リラックスヨガ 柏次	7:30~8:15 LesMills THE TRIP MAIKO	7:15~12:30 RITMOS リトモス 佐藤陽子	7:20~8:05 LES MILLS BODYCOMBAT	7:30~8:00 LES MILLS BODYPUMP	7:30~8:15 LES MILLS THE TRIP 田中	7:15~9:50 HOT岩盤浴 Free Time	7:15~7:45 LES MILLS BODYPUMP	7:15~25名 定員42名 モナリザ 星山和江	7:30~8:15 LES MILLS RPM	7:30~8:15 LES MILLS RPM	7:30~8:15 LES MILLS RPM	7:15~11:00 WARM岩盤浴 Free Time	7:15~8:00 LES MILLS BODYCOMBAT	7:15~8:00 LES MILLS BODYCOMBAT
8:00 10:00~10:55 ホットヨガ ピギー CHIE	定員54名 10:00~10:45 けいらくピクス 中村勝美	定員25名 9:45~10:15 日本語 RPM	定員55名 10:15~11:00 アクア45 浜田浩之	定員60名 10:30~11:15 TAKASHI	定員25名 9:15~9:45 LES MILLS RPM 英語	定員30名 9:35~10:05 アクアマードル 最高優香	定員25名 10:15~10:45 アツア30 最高優香	定員42名 10:20~11:50 リラックスヨガ 小崎由美子	定員35名 10:20~11:50 パレエ	定員25名 10:20~11:15 LES MILLS RPM 日本語					
9:30 11:00~11:30 HOT岩盤浴 Free Time	定員54名 11:05~11:50 ラテンダンス 片山千穂	11:15~12:00 LES MILLS RPM 日本語	11:15~12:15 成人スイミング [Style1]	11:20~12:00 DAICHI	11:35~12:20 LES MILLS RPM 日本語	11:35~12:20 LES MILLS RPM 日本語	11:30~12:00 HOT岩盤浴 Free Time	11:30~12:00 HOT岩盤浴 Free Time	11:30~12:00 HOT岩盤浴 Free Time	11:30~12:00 LES MILLS RPM 日本語					
10:30 11:30 HOT岩盤浴 Free Time	定員54名 12:10~12:55 RITMOS リトモス IZU	12:45~13:30 LES MILLS THE TRIP 田中	13:00~13:45 LES MILLS THE TRIP DAICHI	13:40~14:10 バタフラインター ^[style1] 畠山和江	13:00~13:45 LES MILLS RPM 未悠	13:00~13:45 LES MILLS RPM 未悠	13:00~13:45 HOT岩盤浴 Free Time	13:00~13:45 ZUMBA ズババ 佐々木純子	13:00~13:45 AntiGravit® ピラティスラックス 岡田純子	13:00~13:45 LES MILLS RPM Makiko	13:00~13:45 LES MILLS RPM keisha	13:00~13:45 LES MILLS RPM keisha	13:00~13:45 LES MILLS RPM Makiko	13:00~13:45 LES MILLS RPM keisha	13:00~13:45 LES MILLS RPM Makiko
12:00 12:30 HOT岩盤浴 Free Time	定員60名 12:10~12:55 RITMOS リトモス IZU	14:15~15:15 TOMOCO	14:20~15:05 LES MILLS DANCE DAICHI	14:30~15:15 バタフライ 畠山和江	14:45~15:15 LES MILLS RPM DAICHI	14:45~15:15 LES MILLS RPM DAICHI	14:45~15:15 HOT岩盤浴 Free Time	14:45~15:15 ZUMBA ズババ 佐々木純子	14:45~15:15 AntiGravit® ピラティスラックス 岡田純子	14:45~15:15 LES MILLS RPM Makiko	14:45~15:15 LES MILLS RPM keisha	14:45~15:15 LES MILLS RPM Makiko	14:45~15:15 LES MILLS RPM keisha	14:45~15:15 LES MILLS RPM Makiko	14:45~15:15 LES MILLS RPM keisha
13:00 13:30 HOT岩盤浴 Free Time	定員35名 13:15~14:15 ホットヨガ ピギー	14:30~15:15 TOMOCO	14:40~15:20 LES MILLS DANCE DAICHI	14:50~15:35 マシンピラティス ～WARM～ 畠山和江	15:00~15:55 LES MILLS BODYCOMBAT DAICHI	15:10~15:55 LES MILLS BODYCOMBAT DAICHI	15:15~16:00 HOT岩盤浴 Free Time	15:15~16:00 ZUMBA ズババ 佐々木純子	15:15~16:00 AntiGravit® ピラティスラックス 岡田純子	15:15~16:00 LES MILLS RPM Makiko	15:15~16:00 LES MILLS RPM keisha	15:15~16:00 LES MILLS RPM Makiko	15:15~16:00 LES MILLS RPM keisha	15:15~16:00 LES MILLS RPM Makiko	15:15~16:00 LES MILLS RPM keisha
14:00 14:30 HOT岩盤浴 Free Time	定員60名 14:20~15:05 RITMOS リトモス IZU	15:00~15:45 NAOKO	15:25~16:10 LES MILLS BODYPUMP DAICHI	15:45~16:35 マシンピラティス ～WARM～ 畠山和江	16:00~16:45 LES MILLS BODYCOMBAT DAICHI	16:15~17:00 LES MILLS BODYCOMBAT DAICHI	16:30~17:30 HOT岩盤浴 Free Time	16:30~17:30 LES MILLS BODYCOMBAT DAICHI	16:30~17:30 HOT岩盤浴 Free Time	16:30~17:30 LES MILLS BODYCOMBAT DAICHI					
15:00 15:30 HOT岩盤浴 Free Time	定員35名 15:15~15:45 ホットヨガ ピギー	15:45~16:10 TOMOCO	16:40~17:25 LES MILLS DANCE DAICHI	16:50~17:40 マシンピラティス ～WARM～ 畠山和江	17:00~17:45 LES MILLS BODYCOMBAT DAICHI	17:30~18:00 LES MILLS BODYCOMBAT DAICHI	17:30~18:00 HOT岩盤浴 Free Time	17:30~18:00 LES MILLS BODYCOMBAT DAICHI	17:30~18:00 HOT岩盤浴 Free Time	17:30~18:00 LES MILLS BODYCOMBAT DAICHI					
16:00 16:30 HOT岩盤浴 Free Time	定員60名 16:40~17:25 RITMOS リトモス IZU	16:45~17:15 YUKI	17:00~17:45 LES MILLS DANCE DAICHI	17:10~17:45 マシンピラティス ～WARM～ 畠山和江	17:45~18:00 LES MILLS BODYCOMBAT DAICHI	18:00~18:45 LES MILLS BODYCOMBAT DAICHI	18:00~18:45 HOT岩盤浴 Free Time	18:00~18:45 LES MILLS BODYCOMBAT DAICHI	18:00~18:45 HOT岩盤浴 Free Time	18:00~18:45 LES MILLS BODYCOMBAT DAICHI					
17:00 17:30 HOT岩盤浴 Free Time	定員35名 16:45~17:15 RITMOS リトモス IZU	17:45~18:15 城谷奈仁	18:00~18:45 LES MILLS DANCE DAICHI	18:10~18:45 マシンピラティス ～WARM～ 畠山和江	18:45~19:30 LES MILLS BODYCOMBAT DAICHI	19:00~19:45 LES MILLS BODYCOMBAT DAICHI	19:00~19:45 HOT岩盤浴 Free Time	19:00~19:45 LES MILLS BODYCOMBAT DAICHI	19:00~19:45 HOT岩盤浴 Free Time	19:00~19:45 LES MILLS BODYCOMBAT DAICHI					
18:00 18:30 HOT岩盤浴 Free Time	定員35名 18:10~18:55 エアロビクス ～WARM～ 佐々木哲	18:45~19:15 城谷奈仁	19:00~19:45 LES MILLS DANCE DAICHI	19:10~19:45 マシンピラティス ～WARM～ 畠山和江	19:45~20:30 LES MILLS BODYCOMBAT DAICHI	20:00~20:45 LES MILLS BODYCOMBAT DAICHI	20:00~20:45 HOT岩盤浴 Free Time	20:00~20:45 LES MILLS BODYCOMBAT DAICHI	20:00~20:45 HOT岩盤浴 Free Time	20:00~20:45 LES MILLS BODYCOMBAT DAICHI					
19:00 19:30 HOT岩盤浴 Free Time	定員35名 19:15~20:00 リラックスヨガ ～WARM～ 川谷幸子	19:45~20:30 TOMOCO	20:15~21:00 LES MILLS RPM NINA	20:30~21:00 マシンピラティス ～WARM～ 畠山和江	21:00~21:35 LES MILLS BODYCOMBAT DAICHI	21:30~22:15 LES MILLS BODYCOMBAT DAICHI	21:30~22:15 HOT岩盤浴 Free Time	21:30~22:15 LES MILLS BODYCOMBAT DAICHI	21:30~22:15 HOT岩盤浴 Free Time	21:30~22:15 LES MILLS BODYCOMBAT DAICHI					
20:00 20:30 HOT岩盤浴 Free Time	定員35名 20:15~21:00 ZUMBA 菊池良子	21:00~21:35 TOMOCO	21:30~22:15 LES MILLS BODYCOMBAT DAICHI	21:45~22:15 ス皮ード＆ ディスタンス [Style1]	22:00~22:45 LES MILLS BODYCOMBAT DAICHI	22:45~23:30 LES MILLS BODYCOMBAT DAICHI	22:45~23:30 HOT岩盤浴 Free Time	22:45~23:30 LES MILLS BODYCOMBAT DAICHI	22:45~23:30 HOT岩盤浴 Free Time	22:45~23:30 LES MILLS BODYCOMBAT DAICHI					
21:00 21:30 HOT岩盤浴 Free Time	定員42名 21:20~22:05 LES MILLS BODYPUMP Jou	22:00~22:45 LES MILLS BODYPUMP Jou	22:45~23:30 LES MILLS BODYPUMP Jou	23:30~24:15 HOT岩盤浴 Free Time	24:15~25:00 LES MILLS BODYCOMBAT DAICHI	25:00~25:45 LES MILLS BODYCOMBAT DAICHI	25:00~25:45 HOT岩盤浴 Free Time	25:00~25:45 LES MILLS BODYCOMBAT DAICHI	25:00~25:45 HOT岩盤浴 Free Time	25:00~25:45 LES MILLS BODYCOMBAT DAICHI					
22:00 22:30 HOT岩盤浴 Free Time	定員42名 22:20~22:45 LES MILLS BODYPUMP Jou	22:45~23:30 LES MILLS BODYPUMP Jou	23:30~24:15 LES MILLS BODYPUMP Jou	24:15~25:00 HOT岩盤浴 Free Time	25:00~25:45 LES MILLS BODYCOMBAT DAICHI	25:00~25:45 LES MILLS BODYCOMBAT<br									