

2023年 1月~3月  
レッスンスケジュール

LINEで最新情報を受け取る!

LINE公式アカウントでは、最新のプログラム情報や代行情報を配信しています。  
アナタも登録して最新情報を手に入れよう!登録はQRコードを読み込んで、  
友達登録ボタンを押すだけのカンタン登録♪ご登録お待ちしております!



月	MONDAY	火	TUESDAY	水	WEDNESDAY	木	THURSDAY	金	土	SATURDAY	日	SUNDAY
スタジオ	HOT	スタジオ	HOT	スタジオ	HOT	スタジオ	HOT		スタジオ	HOT	スタジオ	HOT
	終日36℃		終日38℃		終日36℃		終日38℃			終日36℃		終日38℃
10	10:15~ジム: ラジオ体操			10:15~ジム: ラジオ体操								
11	10:30~11:15 ビギナーエアロ ♡小松	10:30~11:15 シバム ♡バーチャル	10:55~11:40 コンディショニングヨガ ♡Kumi ★	10:30~11:15 ボディバランス ♡バーチャル ★		10:30~11:15 ラテンエアロ ♡荒井			10:30~10:45 BSテック15 10:50~11:20 ボディステップ ♡MIU	10:30~11:15 ベーシックヨガ ♡Kumi ★		
12	11:45~12:30 ボディバランス ♡バーチャル ★	11:35~12:20 シェイプヨガ 小松 ★	11:50~12:35 オリジナル (青竹リズムワーク) ツクス着用 ♡荒井	11:30~ジム: ストポ	12:00~12:45 ZUMBA ♡MIU	11:45~12:15 ボディコンバット ♡バーチャル	11:30~12:15 ベーシックヨガ ♡MIU ★		12:00~12:45 シバム ♡バーチャル	11:45~12:30 ベーシックヨガ ♡MIU ★	11:45~12:15 ボディコンバット ♡バーチャル	11:45~12:30 デトックスヨガ ♡Kumi ★
13	13:00~13:45 MEGADANZ ♡荒井	13:00~13:45 ハワイアンフラ ♡大寺	12:45~13:30 デトックスヨガ ♡Kumi ★		12:45~13:30 ボディバランス ♡大槻 ★				13:15~14:00 リラックスヨガ ♡MIU ★	13:00~13:45 リラックスヨガ ♡MIU ★	12:45~13:30 ZUMBA ♡MIU	
14	14:00~14:45 リラックスヨガ ♡MIU ★	14:00~ジム: ストポ			13:15~14:00 ビギナーステップ ♡小松				14:00~14:45 ウエストシェイプ ♡大槻 ★		14:00~14:30 CORE ♡バーチャル	14:00~14:45 コンディショニングヨガ ♡MIU ★
15	15:00~17:00	14:15~15:15 ハワイアンフラ 中級 ♡大寺			14:25~15:10 シェイプヨガ 小松 ★				14:30~14:45 BCテック15 14:50~15:20 ボディコンバット ♡前川			
16	卓球教室 (ラージボール限定)	\ハワイの風を感じませんか?/ 有料 ハワイアン フラ 中級クラス実施日時 第2週目・4週目 14:15~15:15 参加費: 会員様880円(税込) 会員外1,430円(税込) ※1週目に2回分の参加費をお支払い頂きます。 詳細は、スタッフへお問い合わせください。			15:45~16:30 ジュニアダンス (幼児クラス)							
17					16:35~17:25 ジュニアダンス (児童Iクラス)							
18					17:30~18:30 ジュニアダンス (児童IIクラス)							
19	19:00~19:45 ボディバランス ♡大槻 ★	19:00~19:45 リラックスヨガ ♡石井 ★	19:15~20:00 コンビネーションエアロ ♡小松	19:00~19:45 ストレッチ&コンディショニング ♡荒井 ★	19:00~19:45 ピラティス ♡荒井 ★	19:00~19:30 ボディパンプ ♡バーチャル	19:00~19:45 パワーヨガ ♡ARISA ★					
20		New			19:15~20:00 ボディステップ ♡MIU							
21	20:15~21:00 ZUMBA ♡MIU	20:15~21:00 ウエストシェイプ ♡大槻 ★	20:30~21:15 MEGADANZ ♡荒井	20:20~21:05 パワーヨガ 小松 ★	20:30~21:00 CORE ♡バーチャル	20:30~21:15 コンディショニングヨガ ♡MIU ★	20:00~20:45 ボディコンバット ♡前川	20:15~21:00 ベーシックヨガ ♡ARISA ★				
22												

金曜営業 (ジムご利用のみ)

予約不要です。  
このクラスでは  
基本動作・  
ポイント練習  
します。

予約不要です。  
このクラスでは  
基本動作・  
ポイント練習  
します。

19:00閉館 (ジム利用時間 ~18:30まで)

**【各クラス定員数のご案内】**  
 ホットスタジオ・・・14名  
 常温スタジオ 30名 日曜ヨガ・・・20名 CORE・・・15名

この枠のクラスは、定員数&予約不要      予約不要

**【スタジオご利用についてのご案内】**  
 ■スタジオレッスン参加前に「予約システムへのご登録」が必要です。  
 ■ホットスタジオ参加の方は、  
 開始10分前までにご来館とチェックインをお願いします  
 ■バーチャルレッスンは予約不要です  
 ■祝日は17時以降のレッスンを休講とさせていただきます。

**【レッスン表記についてのご案内】**  
 ★・・・ヨガマットをご持参頂くクラス。  
 HOTスタジオの場合、ヨガタオル又はバスタオルもご持参下さい。  
 ♡・・・初めての方でも安心してご参加頂ける優しいクラス  
 ♥・・・アクティブに動くクラス  
 😊・・・お勧めクラス

ジム フリースペースで実施

■都合により、代行/休講が発生する場合がございます。  
 その際、クラブLINE配信、館内掲示等にてご案内しております。

22:00閉館 (ジム利用時間 ~21:30まで)