

2024年 4月～6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	ジムご利用のみ	スタジオ	HOT	スタジオ	HOT
	終日38℃		終日36℃		終日38℃		終日36℃			月の奇数週 ベーシックヨガ 月の偶数週 バレトン		終日36℃
10	10:10～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	10:45～11:30 BODY BALANCE 石井★	10:55～11:40 コンディショニングヨガ Kumi★	10:45～11:30 リラックスヨガ MIU★		10:30～11:15 BODY BALANCE 大槻★			10:30～11:00 BODY STEP MIU	終日38℃	10:30～11:15 週替クラス Kumi★	
12	11:45～12:30 SALSATION 小澤 NEW!	11:35～12:20 シェイプヨガ 小松★	12:00～12:30 BODY PUMP 石井 Change!	12:00～12:45 LES MILLS DANCE バーチャル Change!	11:50～13:35 ベーシックヨガ MIU★	11:45～12:15 BODY COMBAT バーチャル	11:45～12:30 BODY BALANCE 大槻★		11:30～12:00 BODY PUMP バーチャル	11:30～12:15 リラックスヨガ MIU★	11:45～12:15 BODY COMBAT バーチャル	11:45～12:30 デトックスヨガ Kumi★
13	13:00～13:30 BODY STEP MIU Change!	13:00～13:30 BODY COMBAT 高橋 Change!	12:45～13:30 デトックスヨガ Kumi★	13:10～13:55 ビギナーステップ 小松		12:45～13:30 ZUMBA MIU Change!			12:30～13:15 BODY COMBAT 高橋		12:45～13:30 ZUMBA MIU	
14	14:00～14:45 コンディショニングヨガ MIU★ Change!				14:15～15:00 シェイプヨガ 小松★				13:45～14:30 週替クラス 小松★		14:00～14:30 LES MILLS CORE バーチャル	14:00～14:45 コンディショニングヨガ MIU★
15										14:50～15:35 ベーシックヨガ 小松★		
16												
17												
18	18:15～18:35 BODY PUMP バーチャル	18:15～18:35 LES MILLS CORE バーチャル										
19	19:15～20:00 BODY BALANCE 大槻★ Change!	19:00～19:45 リラックスヨガ MIU★ Change!	19:15～20:00 コンビネーションエアロ 小松	19:15～20:00 BODY STEP MIU	19:00～19:45 BODY BALANCE 石井★	19:15～20:00 BODY PUMP 石井	19:00～19:45 パワーヨガ ARISA★					
20	20:15～21:00 ZUMBA MIU Change!	20:30～21:15 ウエストシェイプ 大槻★ Change!	20:20～21:05 パワーヨガ 小松★	20:30～21:00 LES MILLS CORE バーチャル	20:15～21:00 リラックスヨガ 石井★ Change!	20:30～21:15 BODY COMBAT 高橋 Change!	20:15～21:00 リラックスヨガ ARISA★					
21												
22												

月の奇数週 Sintex®Tone
月の偶数週 ストレッチフロー

土日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 CORE・・・15名

この枠のクラスは、定員数&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。
 ■ホットスタジオは**全クラスデジタルデトックスクラス**となります。
タブレット、スマートウォッチ等の電子機器は持ち込み禁止です。
 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
 ヨガマット、ヨガタオル又はバスタオル、水1Lもご持参下さい。
 ■バーチャルレッスンは**予約不要、全会員様参加可能**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。
 ♡・・・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
 📺・・・デジタルデトックスクラス

■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。
 ■レッスンスケジュールに関するご意見・ご要望は承りません。