

2024年 7月~9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36℃		終日38℃		終日36℃		終日38℃		月の奇数週 ベーシックヨガ 月の偶数週 パレトン			終日38℃
10	10:15~ジム:ラジオ体操		10:30~ジム:ラジオ体操		10:30~ジム:ラジオ体操		10:15~ジム:ラジオ体操		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		10:45~11:30 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36℃	10:30~11:15 週替クラス Kumi★	
12	11:45~12:30 SALSATION 小澤	11:35~12:20 シェイプヨガ 小松★	12:00~12:30 BODY PUMP 石井		12:00~12:45 LES MILLS DANCE バーチャル		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		13:00~13:30 BODY COMBAT 高橋	12:45~13:30 デトックスヨガ Kumi★		12:45~13:30 ZUMBA MIU		12:45~13:30 ZUMBA MIU	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★				13:10~13:55 ビギナーステップ 小松			14:00~14:45 リラックスヨガ MIU★		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					14:15~15:00 シェイプヨガ 小松★				13:45~14:30 週替クラス 小松★	14:50~15:35 ベーシックヨガ 小松★		
16									月の奇数週 Sintex®Tone 月の偶数週 ストレッチフロー			
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★	19:00~19:45 リラックスヨガ MIU★	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★	19:00~19:45 パワーヨガ ARISA★					
20				20:20~21:05 パワーヨガ 小松★		20:15~21:00 リラックスヨガ 石井★	20:15~21:00 リラックスヨガ ARISA★					
21	20:15~21:00 ZUMBA MIU	20:30~21:15 ウエストシェイプ 大槻★	20:30~21:15 BODY COMBAT 高橋		20:30~21:00 LES MILLS CORE バーチャル		20:30~21:15 BODY COMBAT 高橋					
22												

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 LES MILLS 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。