

※スケジュールは変更となる場合がございます。変更内容は館内掲示、または、WEBをご確認ください。

● …… 枠内に色がついているプログラムは初心者の方でも安心してご参加いただけます。  
◎ …… 登録制プログラム(フロントでのお手続きが必要です。)

レッスン予約は  
コチラ



月 MONDAY	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 休館日	土 SATURDAY	日 SUNDAY
10 第1スタジオ 10:10~10:25 [映像]モニングストレッチ	10 第1スタジオ 10:10~10:25 [映像]モニングストレッチ	10 第1スタジオ 10:10~10:25 [映像]モニングストレッチ	10 第1スタジオ 10:10~10:25 [映像]モニングストレッチ	10 第1スタジオ 10:10~10:25 [映像]モニングストレッチ	10 第1スタジオ 10:05~10:20 [映像]モニングストレッチ	10 第1スタジオ 10:20~10:35 [映像]カラダうごく 予約不要
11 10:35~11:05 adidasGYM&RUN 藤原翼	11 10:40~11:10 温ボディメイクヨガ 鎌田圭	11 10:30~11:30 レギュラーエアロ 金澤有紀	11 10:40~11:25 ZUMBA 佐藤かおり	11 10:30~11:30 ミットアクア 金澤有紀	11 10:30~11:30 body REmake 松岡宏樹	11 10:45~11:15 [映像]Group Centergy 予約不要
12 11:20~11:50 ハトソールシンセシス 西野知香	12 11:30~12:30 [有料]TRYnations Lv.2 前口和花	12 11:30~12:00 ハトソールシンセシス 金澤有紀	12 11:45~12:25 骨格代謝エクササイズ 岩崎恵利子	12 11:45~12:15 レギュラーエアロ 佐藤かおり	12 11:50~12:20 Group Centergy 玉澤瑞季	12 11:30~12:15 Group Blast 藤原翼
13 13:10~13:55 ヨガ 木戸裕美	13 12:00~12:15 フレックスクッション 菅野天斗	13 12:15~12:45 [映像]カラダうごく 予約不要	13 12:40~13:10 からだずきりストレッチ 玉澤瑞季	13 12:40~13:25 ヨガ 佐藤夢香	13 12:35~13:05 【映像】ヨガ 予約不要	13 12:00~12:45 [映像]Group Centergy 予約不要
14 14:15~14:55 パーソナルエアロ 芳田衣里香	14 13:00~13:40 [有料]太極拳スクール 菅野天斗	14 13:10~13:25 [映像]Group Centergy 予約不要	14 13:45~14:15 レギュラーエアロ 川名千枝	14 13:00~14:00 [有料]成人スクール (初級) 膝機能改善スクール	14 13:25~14:10 Group Power 西野知香	14 12:35~13:20 Group Fight 藤原翼
15 15:10~15:40 レギュラーステップ 川名千枝	15 14:15~14:45 骨格代謝エクササイズ 前口和花	15 14:15~14:45 Group Power 前口和花	15 14:30~15:10 太極拳 多田陽子	15 14:30~15:15 Group Fight 松岡宏樹	15 14:30~15:15 Group Fight DEEPWORK@ 西野知香	15 14:30~15:00 [映像]腰痛予防ストレッチ 予約不要
16 16:00~16:30 チャレンジエアロ 川名千枝	16 15:10~15:40 からだつくる 菅野天斗	16 15:05~15:30 DEEPWORK@ 西野知香	16 15:25~16:10 Group Blast 前口和花	16 15:30~16:00 Group Blast 前口和花	16 15:30~16:30 [有料]成人スクール(初級)	16 15:10~15:40 [映像]MOSSA Athlete 予約不要
17 16:45~17:15 [映像]Group Power 予約不要	17 16:00~16:30 adidasGYM&RUN 菅野天斗	17 16:05~16:45 [有料]body REmake 前口和花	17 16:25~16:55 [映像]Group Fight 予約不要	17 16:25~16:55 パーソナルエアロ 秋元優花	17 16:00~16:45 ジャズダンス 佐川久美子	17 15:50~16:05 お尻シェイプ 菅野天斗
18 17:25~17:55 [映像]Group Blast 予約不要	18 16:30~17:30 [有料]ジュニアスクール	18 16:25~16:55 [映像]Group Blast 予約不要	18 17:05~17:35 [映像]Group Centergy 予約不要	18 17:05~17:35 [映像]Group Centergy 予約不要	18 16:05~16:35 [映像]ハトソールシンセシス 予約不要	18 16:15~16:30 お腹シェイプ 菅野天斗
19 18:05~18:35 [映像]Group Fight 予約不要	19 17:45~18:15 [映像]Group Power 予約不要	19 17:45~18:15 [映像]Group Power 予約不要	19 18:25~18:55 [映像]Group Blast 予約不要	19 18:25~18:55 [映像]Group Power 予約不要	19 17:05~17:50 Group Blast 藤原翼	19 16:30~17:00 [映像]Group Centergy 予約不要
20 19:10~19:40 adidasGYM&RUN(暗闇) 館岡シオン	20 18:30~19:30 [有料]TRYnations Lv.4 松岡宏樹	20 18:30~19:30 [有料]TRYnations Lv.3 藤原翼	20 19:15~19:55 Group Centergy 玉澤瑞季	20 19:15~19:45 UBOUND(暗闇) 菅野天斗	20 18:00~18:30 [映像]Group Fight 予約不要	20 16:45~17:15 [映像]Group Power 予約不要
21 20:00~20:30 Group Power 松岡宏樹	21 19:10~19:40 温ヨガ 佐々木由香里	21 19:10~19:55 Group Centergy 玉澤瑞季	21 20:10~20:55 Group Blast 隔週担当 奇数週:前口和花 偶数週:藤原翼	21 20:00~20:45 レギュラーエアロ 川名千枝	21 18:40~19:10 [映像]Group Centergy 予約不要	21 18:30~19:30 [有料]TRYnations Lv.4 菅野天斗
22 21:35~22:05 UBOUND(暗闇) 館岡シオン	22 20:00~20:55 [映像]ボディメイクヨガ 予約不要	22 21:10~21:40 [映像]Group Power 予約不要	22 21:10~21:40 [映像]Group Power 予約不要	22 21:00~21:30 Group Fight 松岡宏樹	22 20:50~21:20 Group Fight 菅野天斗	22 20:05~20:45 ボディメイク ヨガ 鎌田圭

**スタジオレッスン予約について**

・ご予約済みの方はレッスン開始5分前までにスタジオにお越しください。  
・予約の方すべてご入場、またはレッスン開始5分前以降は予約なしの方をご入場案内いたします。  
(ご予約なしでもレッスンはご参加いただける可能性がございます。ぜひスタジオにお越しください!)