

| | 月 | | | | | 火 | | | | | 水 | | | | | |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------|----------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------|-------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|-------|-----|
| | 8F | | 10F | | 8F | 10F | 8F | | 10F | 8F | 10F | 8F | | 10F | 8F | 10F |
| | A | B | C | ジム・スパ | プール | A | B | C | D/ジム・スパ | プール | A | B | C | ジム・スパ | プール | |
| 10:30 | エアロ40 10:25~11:05 中田 | マットストレッチ 10:30~11:15 SHOKO | ハタヨガ 10:30~11:15 住谷 奈緒子 | | | エアロ30 10:30~11:00 瀬尾 江美 | アイソレーション 10:30~11:15 KACO | 自力整体☆前半 10:25~11:10 長宗 裕美 | ★セミパーソナル★ 椅子ヨガ 10:40~11:25 SHOKO | アクアオーブ 10:30~11:00 河西 ひとみ | 10:30 | DISCO WORLD 10:30~11:15 IZUMI | 太極舞 10:30~11:15 久波 玲子 | ハタヨガ 10:25~11:10 河西ひとみ | 10:30 | |
| 11:00 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11:30 | リトモス 11:30~12:15 梶川 倫世 | カーディオ、フラット使用した上半身・腹筋のウラ CARDIO TRAINING 11:50~12:20 SHIZUMA☆ | ムーブメントヨガ 11:45~12:30 MANAH | | アクア30 11:30~12:00 中田 | ステップ45 11:30~12:15 瀬尾 江美 | PARTY GROOVE 11:45~12:30 KACO | 自力整体☆後半 11:40~12:25 長宗 裕美 | | アクア45 11:15~12:00 河西 ひとみ | 11:30 | ZUMBA 11:40~12:25 久波 玲子 | バレトン 11:40~12:25 IZUMI | 調整体操 11:45~12:45 misa | | |
| 12:00 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12:30 | LES MILLS BODY JAM 12:40~13:40 梶川 倫世 | LES MILLS BODY COMBAT 12:50~13:20 スタッフ | ベーシックヨガ 13:00~14:00 MIZUKI | | | | | | | | | | | | | |
| 13:00 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:30 | | | | | | モダンJAZZ ベーシック 13:15~14:00 Takamatsu | ポルドブラ 13:00~13:45 長宗 裕美 | 身体ほぐしヨガ 13:00~13:45 SHOKO | | | | | | | | |
| 14:00 | ピラティス 14:05~14:50 河西ひとみ | 整腰・骨盤調整 14:05~14:50 みどり | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:30 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:00 | フラダンス 15:15~16:00 みどり | | フローヨガ 15:00~16:00 MIZUKI | | | | | | | | | | | | | |
| 15:30 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:30 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:30 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:30 | ステップ・プランク・スクワットの コア系トレーニング Hill the Beat by Breakletics® 18:40~19:20 あつし | LOCK DANCE 18:30~19:10 KACO | ピラティス 18:30~19:15 久波 玲子 | | | SALSATION® 18:15~19:15 HIROMI☆ | | キレイになるヨガ 18:15~19:00 MANAH | | アクアZUMBA 18:35~19:05 chami | 18:30 | ZUMBA45 18:25~19:10 安東 夕菜 | 初級エアロ30 18:30~19:00 Takamatsu | 肩こり緩和ヨガ 18:15~19:00 ミッツ | | |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:30 | MIXXEDFIT® 19:45~20:30 HIROMI☆ | PARTY GROOVE 19:35~20:35 KACO | リラクソヨガ 19:35~20:20 久波 玲子 | | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:30 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | BODY COMBAT 21:00~21:45 三隋 智香子 | CHOREOLOGY by SALSATION® 21:00~22:00 HIROMI☆ | ボディケア ストレッチ 21:00~21:45 KACO | | | | | | | | | | | | | |
| 21:30 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | | | | |

【スタジオレンタル】
A・B・Cスタジオ、
レッスンが実施されない
時間にお貸しします！
音響の使用可！
通常4,400円/h
↓
キャンペーン価格
1,100円/h

⚠️ 各種レッスンの
途中入場・途中退場は
固くお断りをしています

【セミパーソナル】
トレーナー1名が
数名に対して
トレーニング・ヨガ指導
を行います。

LES MILLS

SALSATION®

SALSATION®

RM

サウナイベント

サウナイベント

サウナイベント

| 木 | | | | | 土 | | | | | 日 | | | | | |
|------------|--------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------|------------|------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------|-----|------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------|
| 8F | | 10F | 8F | 10F | 8F | | 10F | 8F | 10F | 8F | | 10F | 9F | 10F | |
| A | B | C | ジム・スパ | プール | A | B | C | ジム・スパ | プール | A | B | C | D/ジム・スパ | プール | |
| 10:30 | エアロ40 10:30~11:10 重田 舞 | LES MILLS SH'BAM 10:30~11:00 あつし | 骨盤ヨガ 10:30~11:15 Mina | | 10:30 | リトモス 10:30~11:15 梶川 倫世 | バレトン 10:30~11:15 Takamatsu | ピラティス 10:30~11:15 河西 ひとみ | | 10:30 | フラダンス 10:25~11:10 みどり | ステップ・プランク・スクワットの コア系トレーニング Pill the Beat by Breakletics.R 10:40~11:25 あつし | モーニングヨガ 10:25~11:10 MANAH | | 10:30 |
| 11:00 | | | | アクア45 10:45~11:30 TELU | 11:00 | | | | | 11:00 | | | | | 11:00 |
| 11:30 | ZUMBA 11:35~12:20 重田 舞 | CHOREOLOGY by SALSATION® 11:20~12:05 HIROMI★ | 骨盤底筋 トレーニングが 11:45~12:30 Mina | | 11:30 | チャレンジJAZZダンス 11:45~12:30 Takamatsu | HYPER TRAINING 12:00~12:40 あつし | ソフトホットヨガ 11:45~12:30 河西 ひとみ | | 11:30 | ZUMBA 11:35~12:20 みどり | フラダンスの 基礎を行うクラス Breakin 11:50~12:20 1.3週目 ステップ 2.4週目 フット あつし | ソフトホットヨガ60 11:35~12:35 久波 玲子 | カルチャー ホイールヨガ 11:30~12: 15 MANAH ★有料スクール★ | 11:30 |
| 12:00 | | | | | 12:00 | | | | | 12:00 | | | | | 12:00 |
| 12:30 | LES MILLS | | | | 12:30 | LES MILLS | | | | 12:30 | アクア45 12:30~13:15 TELU | | | | 12:30 |
| 13:00 | SALSATION® 12:45~13:45 HIROMI★ | BODY COMBAT 12:45~13:30 あつし | ポール足裏ほぐし ~姿勢を整える~ 13:00~13:30 Mina | | 13:00 | BODY COMBAT 13:00~13:45 あつし | | アシュタンガヨガ 13:00~14:00 SUU | | 13:00 | STRONG Nation 13:00~13:45 みどり | DISCO MIX 12:45~13:30 みどり | 体幹ヨガ45 13:00~13:45 ダイスケ | | 13:00 |
| 13:30 | | | | | 13:30 | | | | | 13:30 | アクアZUMBA 13:30~14:00 TELU | | | | 13:30 |
| 14:00 | ZUMBA 14:10~14:55 TELU | CARDIO TRAINING 13:50~14:20 SHIZUMA★ | 骨盤調整ヨガ 14:00~14:45 Mina | | 14:00 | ZUMBA 14:10~15:10 miki | エアロ45 14:35~15:20 岸本 さおり | ソフトホットヨガ 15:00~15:45 Mina | | 14:00 | LES MILLS SH'BAM 14:15~15:00 安東 夕菜 | 整腰・骨盤調整 13:55~14:40 みどり | パフォーマンス アップヨガ 14:15~15:00 ダイスケ | | 14:00 |
| 14:30 | | | | | 14:30 | | | | | 14:30 | | | | | 14:30 |
| 15:00 | 自力整体☆前半 15:15~16:00 長宗 裕美 | フラダンス 15:05~15:50 みどり | | | 15:00 | | | | | 15:00 | | | | | 15:00 |
| 15:30 | | | | | 15:30 | マットストレッチ 15:40~16:25 miki | リトモス45 15:50~16:35 岸本 さおり | 骨盤底筋 トレーニングヨガ 16:15~17:00 Mina | | 15:30 | ZUMBA 15:30~16:15 安東 夕菜 | BODY ATTACK 15:30~16:15 KAZUTO | ソフトホットヨガ 15:45~16:30 羽原 | ロウリュウ (男) 16:00~ 19:00 | 15:30 |
| 16:00 | 自力整体☆後半 16:15~17:00 長宗 裕美 | DISCO MIX 16:10~16:55 みどり | | | 16:00 | | | | | 16:00 | | | | | 16:00 |
| 16:30 | | | | | 16:30 | | | | | 16:30 | LES MILLS BODY COMBAT 16:45~17:30 スタッフ | | | | 16:30 |
| 17:00 | | | | | 17:00 | エアロ30 16:55~17:25 重田 舞 | | | | 17:00 | | | リラックスヨガ 17:00~17:45 羽原 | 1回15分程度 1日1~2回 実施 | 17:00 |
| 17:30 | A | B | C | D | プール | | | | | 17:30 | | | | | 17:30 |
| 18:00 | | | | | | | | | | 18:00 | | | | | 18:00 |
| 18:30 | ステップ40 18:40~19:20 縄手 裕子 | ZUMBA45 18:50~19:35 沖本 真理 | ハタヨガ 18:30~19:15 羽原 | | | | | | | 18:30 | | | | | 18:30 |
| 19:00 | | | | | | | | | | 19:00 | | | | | 19:00 |
| 19:30 | LES MILLS | | | | | | | | | 19:30 | | | | | 19:30 |
| 20:00 | BODY JAM 19:45~20:45 梶川 倫世 | STRONG Nation 20:05~20:50 安東 夕菜 | ヴィンヤサフローヨガ 19:45~20:30 羽原 | | | | | | | | | | | | |
| 20:30 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | LES MILLS | LES MILLS | | | | | | | | | | | | | |
| 21:30 | BODY COMBAT 21:10~21:55 スタッフ | SH'BAM 21:10~21:55 三崎 智香子 | 快眠ヨガ 21:00~21:45 羽原 | | | | | | | | | | | | |
| 22:00 | ★NEW★ | | | | | | | | | | | | | | |
| 閉館時間 23:00 | | | | | 閉館時間 21:00 | | | | | 閉館時間 20:00 | | | | | |

【スタジオレンタル】
A・B・Cスタジオ、
レッスンが実施されない
時間にお貸しします！
音響の使用可！
通常4,400円/h
↓
キャンペーン価格

⚠️ 各種レッスンの
途中入場・途中退場は
固くお断りしています



★超おすすめ！レスミルズプログラム★
~世界中で愛されているコア系プログラム~

- LES MILLS SH'BAM: フィットネス×ダンス 「笑顔で汗をかける」がテーマのパーティー系ダンス
- LES MILLS BODYPUMP: パーベール・プレートを使用した全身のトレーニングプログラム
- LES MILLS BODYCOMBAT: 人気ナンバー1 格闘技系の脂肪燃焼プログラム
- LES MILLS BODYJAM: 世界中のダンスをミックスしたフィットネス系ダンスプログラム
- LES MILLS BODYATTACK: 下半身トレーニングに特化した有酸素系の脂肪燃焼プログラム

- 📖 初心者の方大歓迎！
運動が得意ではない方も、全ての方が安心して楽しめるレッスン☆
- 🔥 燃焼系プログラム！ダイエットしている方や、
汗をかきたいあなたにお勧めのプログラムです♪
- 📖 パスタオルが必要なレッスンになります！！

