

2025年GWプログラムスケジュール



4月29日(火祝) 4月30日(水) 5月2日(金) 5月3日(土祝) 5月4日(日) 5月5日(月祝) 5月6日(火祝)

スタジオ アリーナ プール 期間 サイクルスタジオ

定員36名 定員88名 定員44名 定員18名

時間	4月29日(火祝)	4月30日(水)	5月2日(金)	5月3日(土祝)	5月4日(日)	5月5日(月祝)	5月6日(火祝)
10:30		K-POP coverdance45 10:20~11:05 MOE	有料プログラム ピラティス 10:15~11:15 梶原		男女兼用 HOT HOTフローピラティス 10:30~11:15 Haruko	女性専用 HOT パワーヨガ 10:30~11:30 Miho	
11:00	SALSATION® 10:45~11:30 岡田	ハタヨガ 10:20~11:05 近藤	サルサ 10:15~11:15 Tepppei	Figure8 10:45~11:30 Megg	DISCO WORLD 10:40~11:25 若瀬	男女兼用 HOT パワーヨガ 10:45~11:30 岡田	
11:30	定員20名 W ストライクインパクト 11:45~12:30 岡田	アキア 4.5 11:00~11:45 稲葉	アクア30 10:30~11:00 荒木	水中心ウオーキング 11:15~11:45 荒木		筋コンディショニング 自負荷で行う汗汗EX 10:45~11:30 YUKA	
12:00		リセットヨガ 11:15~12:00 NATSUMI	代演アキアヨガ 11:30~12:15 hiro	燃えるエアロ 11:30~12:15 寺平	整体ピラティス 11:30~12:30 sato	ZUMBA 11:45~12:30 AKI	アロマ香る デトックスヨガ 11:30~12:15 Yukiko
12:30		リセットヨガ 12:10~12:55 Aya	ZUMBA 12:10~12:55 Aya	リフレッシュピラティス 12:30~13:15 井藤田	ZUMBA 12:30~13:15 井藤田	有料プログラム HIP HOP 12:45~13:45 KNG	POPピラティス 12:30~13:15 Ellie
13:00		ハイパーエキサイト 12:45~13:30 清野	4泳法マスターレッスン 12:15~13:00 荒木	ZUMBA 12:30~13:15 井藤田	JUNKO 12:30~13:15 井藤田	有料プログラム HIP HOP 12:45~13:45 KNG	ストリートダンス 12:30~13:15 SATOMI
13:30	男女兼用 HOT ウエストシェイプ HOTピラティス 13:45~14:30 ひろこ	ダンスエアロ 13:05~13:50 谷	ピラティス ~BODY MAKE~ 13:05~13:50 mami	ダンスエアロ 13:25~14:25 野田	リラクゼーション 13:25~14:25 阿部	有料プログラム HIP HOP 12:45~13:45 KNG	アロマ香る デトックスヨガ 12:30~13:15 久武
14:00		ヨガ 14:00~15:00 荒木	アキア 4.5 14:00~14:45 田中	フラダンス 13:25~14:25 野田	リラクゼーション 13:25~14:25 阿部	有料プログラム HIP HOP 12:45~13:45 KNG	POPピラティス 12:30~13:15 Ellie
14:30		ハイパーフィット 14:15~15:00 荒木	ヨガ 14:00~15:00 親原	改善開花ピラティス 14:45~15:30 YUKA	POPワークアウト 14:45~15:30 井上	有料プログラム HIP HOP 12:45~13:45 KNG	ストリートダンス 12:30~13:15 SATOMI
15:00	アクティブ ボディトレーニング 14:45~15:30 Nanako	ZUMBA&Fithop 14:45~15:45 MIKA	やさしいバレエ 15:15~16:00 mariko	泳法パーソナル 15:15~17:00 山崎	改善開花ピラティス 14:45~15:30 YUKA	有料プログラム HIP HOP 12:45~13:45 KNG	POPピラティス 12:30~13:15 Ellie
15:30		ボディメイクヨガ 15:50~16:35 Nanako	ヨガ 14:00~15:00 親原	改善開花ピラティス 14:45~15:30 YUKA	POPワークアウト 14:45~15:30 井上	有料プログラム HIP HOP 12:45~13:45 KNG	ストリートダンス 12:30~13:15 SATOMI
16:00		ボディメイクヨガ 15:50~16:35 Nanako	ヨガ 14:00~15:00 親原	改善開花ピラティス 14:45~15:30 YUKA	POPワークアウト 14:45~15:30 井上	有料プログラム HIP HOP 12:45~13:45 KNG	ストリートダンス 12:30~13:15 SATOMI
16:30		ボディメイクヨガ 15:50~16:35 Nanako	ヨガ 14:00~15:00 親原	改善開花ピラティス 14:45~15:30 YUKA	POPワークアウト 14:45~15:30 井上	有料プログラム HIP HOP 12:45~13:45 KNG	ストリートダンス 12:30~13:15 SATOMI
17:00		ボディメイクヨガ 15:50~16:35 Nanako	ヨガ 14:00~15:00 親原	改善開花ピラティス 14:45~15:30 YUKA	POPワークアウト 14:45~15:30 井上	有料プログラム HIP HOP 12:45~13:45 KNG	ストリートダンス 12:30~13:15 SATOMI
17:30		ボディメイクヨガ 15:50~16:35 Nanako	ヨガ 14:00~15:00 親原	改善開花ピラティス 14:45~15:30 YUKA	POPワークアウト 14:45~15:30 井上	有料プログラム HIP HOP 12:45~13:45 KNG	ストリートダンス 12:30~13:15 SATOMI
18:00		ボディメイクヨガ 15:50~16:35 Nanako	ヨガ 14:00~15:00 親原	改善開花ピラティス 14:45~15:30 YUKA	POPワークアウト 14:45~15:30 井上	有料プログラム HIP HOP 12:45~13:45 KNG	ストリートダンス 12:30~13:15 SATOMI
18:30		ボディメイクヨガ 15:50~16:35 Nanako	ヨガ 14:00~15:00 親原	改善開花ピラティス 14:45~15:30 YUKA	POPワークアウト 14:45~15:30 井上	有料プログラム HIP HOP 12:45~13:45 KNG	ストリートダンス 12:30~13:15 SATOMI
19:00		ボディメイクヨガ 15:50~16:35 Nanako	ヨガ 14:00~15:00 親原	改善開花ピラティス 14:45~15:30 YUKA	POPワークアウト 14:45~15:30 井上	有料プログラム HIP HOP 12:45~13:45 KNG	ストリートダンス 12:30~13:15 SATOMI
19:30		ボディメイクヨガ 15:50~16:35 Nanako	ヨガ 14:00~15:00 親原	改善開花ピラティス 14:45~15:30 YUKA	POPワークアウト 14:45~15:30 井上	有料プログラム HIP HOP 12:45~13:45 KNG	ストリートダンス 12:30~13:15 SATOMI
20:00		ボディメイクヨガ 15:50~16:35 Nanako	ヨガ 14:00~15:00 親原	改善開花ピラティス 14:45~15:30 YUKA	POPワークアウト 14:45~15:30 井上	有料プログラム HIP HOP 12:45~13:45 KNG	ストリートダンス 12:30~13:15 SATOMI
20:30		ボディメイクヨガ 15:50~16:35 Nanako	ヨガ 14:00~15:00 親原	改善開花ピラティス 14:45~15:30 YUKA	POPワークアウト 14:45~15:30 井上	有料プログラム HIP HOP 12:45~13:45 KNG	ストリートダンス 12:30~13:15 SATOMI
21:00		ボディメイクヨガ 15:50~16:35 Nanako	ヨガ 14:00~15:00 親原	改善開花ピラティス 14:45~15:30 YUKA	POPワークアウト 14:45~15:30 井上	有料プログラム HIP HOP 12:45~13:45 KNG	ストリートダンス 12:30~13:15 SATOMI
21:30		ボディメイクヨガ 15:50~16:35 Nanako	ヨガ 14:00~15:00 親原	改善開花ピラティス 14:45~15:30 YUKA	POPワークアウト 14:45~15:30 井上	有料プログラム HIP HOP 12:45~13:45 KNG	ストリートダンス 12:30~13:15 SATOMI
22:00		ボディメイクヨガ 15:50~16:35 Nanako	ヨガ 14:00~15:00 親原	改善開花ピラティス 14:45~15:30 YUKA	POPワークアウト 14:45~15:30 井上	有料プログラム HIP HOP 12:45~13:45 KNG	ストリートダンス 12:30~13:15 SATOMI
22:30		ボディメイクヨガ 15:50~16:35 Nanako	ヨガ 14:00~15:00 親原	改善開花ピラティス 14:45~15:30 YUKA	POPワークアウト 14:45~15:30 井上	有料プログラム HIP HOP 12:45~13:45 KNG	ストリートダンス 12:30~13:15 SATOMI

ウエストシェイプ HOTピラティス
腹斜筋を捻って鍛えてウエストシェイプアップ!
腹筋の脂肪を燃焼して、綺麗なくびれをつくりましょう!

アクティブボディ トレーニング
バーベルを使った全身トレーニングです。筋肉量と可動域を増やして、動きやすい身体を目指します。

HOTフローピラティス
HOT環境でカラダを芯から温めて、心身がほぐれた状態でいきます。呼吸を感じながら、カラダの隅々まで伸びやかに動かしていきます。

整体ピラティス
エクササイズ効果を出すために、骨盤や背骨などの整体をしながらピラティスを行います。祝日限りのスペシャルなピラティス!カラダの変化を楽しみましょう。

ボディシェイプサーキット
シンプルエアロビクスと自重トレーニングを交互に組み合わせます。腕立て伏せや道具を使わない背筋エクササイズ、5種類の臀部エクササイズやお腹周りも刺激!レッスン中に用いられる邦楽を楽しみながら全身アプローチ

美腹トレーニング
腹筋を正しく鍛えることによって、日々のパフォーマンス向上、腰痛肩こり改善、自律神経を整える効果を得ることが出来ます。4つに分かれるお腹の筋肉をバランスよく鍛えて、美しいシルエットを手に入れましょう!

リセットヨガ
自身の今のカラダを深く観察して、筋力・柔軟力などのバランスをポーズから調整していきます。より健康的に活動できる心身づくりとともに、整心地よさを味わいます。

筋コンディショニング
~自負荷で行う汗汗エクササイズ!~
靴は使わず、初めての方でも安心なシンプルな筋トレや、中上級者の方も満足の有酸素運動まで行うスペシャルworkout!

ハウスダンス
クラブミュージック(HOUSE MUSIC)に合わせて踊るダンスレッスンです。流れるようなステップやフロアワークが特徴のダンス!音楽に合わせてカラダを動かす、最高の60分をお楽しみください!

リトミックパワー
音楽に合わせて筋力トレーニングを行い、筋力の向上、シェイプアップ、脂肪燃焼や基礎代謝アップを目指します。アイテムも用いて、楽しく爽やかに体を動かしましょう!

アロマ香る デトックスヨガ
新生活がスタートした4月から、少し落ち着き始める5月。疲れが取れない、眠れない、気分が落ち込む、食欲不振...もしかしら、5月病かも!アロマの香りとヨガのアクティブなポーズで心身をデトックス。深い呼吸でエネルギーをチャージして、5月病とサヨナラしましょう。

WEBでの事前予約が必要なプログラムです。WEBでの事前予約ができません。WEBでの事前予約をしないで当日空き枠に参加する場合はレッスン開始20分前から配布する整理券取得をお願いします。スタジオ、アリーナレッスンの整理券はジム入口にて配布致します。サイクルレッスンの整理券はフロントにて配布致します。プールレッスンの整理券はプール入口にて配布致します。担当者が整理券を回収しますのでコースロープ変更後も入水せずにお待ちください。整理券はお1人様1枚、ご本人のみの取得となります。代理での取得はご遠慮頂いております。整理券はお着替後に入水まで取得をお願いします。※レッスンの種目や担当者は都合により変更する場合がございます。※待機コンディショニングには長めのフェイスタオルが必要です。※ホットヨガはヨガマットに敷くマットが必要です。※プールプログラムはレッスン5分前から準備致します。※4/29/5/3/5/5/5/6は祝日営業のため、通常利用時間10:00~20:00となります。会員登録がご利用される場合は、時間外利用料(¥1,650)が必要となります。4/30/5/2/5/4は通常営業通りとなります。