

Program Schedule

2026年6月

Monday				Tuesday				Wednesday				Friday				Saturday				Sunday			
スタジオ	アリーナ	プール	ピラティススタジオ	スタジオ	アリーナ	プール	ピラティススタジオ	スタジオ	アリーナ	プール	ピラティススタジオ	スタジオ	アリーナ	プール	ピラティススタジオ	スタジオ	アリーナ	プール	ピラティススタジオ	スタジオ	アリーナ	プール	ピラティススタジオ
定員 49名(アクティブ系) 50名(マタ)	定員88名	定員60名	定員9名 ピラティス・ピラティスプラス 会員限定	定員 49名(アクティブ系) 50名(マタ)	定員88名	定員60名	定員9名 ピラティス・ピラティスプラス 会員限定	定員 49名(アクティブ系) 50名(マタ)	定員88名	定員60名	定員9名 ピラティス・ピラティスプラス 会員限定	定員 49名(アクティブ系) 50名(マタ)	定員88名	定員60名	定員9名 ピラティス・ピラティスプラス 会員限定	定員 49名(アクティブ系) 50名(マタ)	定員88名	定員60名	定員9名 ピラティス・ピラティスプラス 会員限定	定員 49名(アクティブ系) 50名(マタ)	定員88名	定員60名	定員9名 ピラティス・ピラティスプラス 会員限定
10:30	心とカラダが調和するヨガ	ステップ1	Basic+	Dance Fit	バルビクストレッチ 〜骨盤調整〜		機能改善エクササイズ	Fithop		Basic+	ピラティス	サルサ	アクア30	Basic+		ハタヨガ		Conditioning	女性専用 HOT	パワーヨガ		有料プログラム	Basic+
10:30~11:15	Machiko	寺平	HARUKO	NAOYA	志手		近藤	サチ		MIHO.K	楓原	Teppei	荒木	YUKARI	美木ティナ	Sachi		JUNKO		Miho			NORIKO
11:00	機能改善ピラティス	MEGADANZ	Body Make	骨盤メンテナンス	ラテンエアロ	アクア30	経絡ヨガ	JAZZ DANCE			代謝アップヨガ	燃えるエアロ	水中ウォーキング	Body Make	女性専用 HOT	アクティブフローヨガ	ミドルエアロ	Body Make		Body Make			Body Make
11:30	Marina	岡田	HARUKO	Yu-ko	亀江	荒木	NATSUMI	掛橋		MIHO.K	hiro	寺平	11:15~11:45	RIKAKO	Seri	高木		JUNKO		JUNKO			Body Make
12:00	太極拳	ハイパービート		ゆつたりヨガ		腰痛体操	身体の使い方を 知るヨガ	ZUMBA															NORIKO
12:30	阿部	荒木	Conditioning	YUKA	ダンスStyleエアロ		Aya	富永			フラダンス	ZUMBA		Body Make	HIP HOP Exercise	キックアウト		Body Make		SACHI			Basic+
13:00	太極舞	JAZZ DANCE	Marina	ナニアロハ	遠藤		HIPHOP	ピラティス 〜BODY MAKE〜			野田	JUNKO		RIKAKO	SINGO	向		RIKAKO		Sachi			Basic+
13:30	野田	Aya		AZUSA	ステップ I		KNG	mami			POPワークアウト	リラックスヨガ			ZUMBA	ハイパーボディ				Body Make			Body Make
14:00	有料プログラム	ハイパーボディ		ピラティス	飯尾	有料プログラム		ヨガ			井上	阿部		JUNKO	KAZU	上原				Sachi			Body Make
14:30	フラダンス	内山	アクア45	TOMOMI	ZUMBA	泳法パーソナル		久武			改善開花ピラティス	リトモス	泳法パーソナル		リフレッシュヨガ	STRONG NATION®				Body Make			Body Make
15:00	野田	背骨コンディショニング	有料プログラム					やさしいバレエ			YUKA	HONA			hiro	TERU				Basic+			Basic+
15:30	整体ピラティス	NAMIE	泳法パーソナル	背骨コンディショニング	ピククルボール		mariko	シェイプエアロ			骨盤底筋フィットネス	MEGADANZ			ストライクインパクト	リトモス				Basic+			Basic+
16:00	SATO	卓球	15:30~17:00	小林	15:40~16:25		ゆるっと コンディショニング	田部			若瀬	Atsuko			上原	石井				Body Make			Body Make
16:30					16:40~17:40			卓球							内山	バスケットボール							Body Make
17:00																							Body Make
17:30																							Body Make
18:00																							Body Make
18:30																							Body Make
19:00																							Body Make
19:30	ヨガ	ZUMBA	KEIKO	男女兼用 HOT 呼吸&フローヨガ	Fithop		MIKI	ボディシェイプ ピラティス	ZUMBA		SATO	ダイナミックヨガ	ZUMBA		Basic+								Body Make
20:00	長綱	YUKKY		垣見	MIKA		Body Make	ひろこ	Anju			佳奈子	梶原千寿子		SATO								Body Make
20:30	リラックスヨガ	ソウルダンス	KEIKO	ハイパーエキサイト	ZUMBA		MIKI	ハイパークラッシュ	バレーボール			ストライクインパクト	Fithop										Body Make
21:00	いずみ	舞絵舞		藤田	NORI			藤田	バレーボール			上原	MIKA										Body Make
21:30																							Body Make
22:00																							Body Make
22:30																							Body Make

W...WEBでの事前予約が必要なプログラムです。
W整...WEBでの事前予約が可能です。

マークの記載が無いレッスンは、予約不要のレッスンです。そのままレッスンに参加することが可能です。
web事前予約をしない/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。
整理券はお1人様1枚、ご本人のみの取得になります。
代理での取得をご遠慮頂いております。
整理券はお着替を終えた上で取得をお願いします。
※ピラティス会員様は、マシンピラティススタジオクラスのみご利用いただけます。
※デイトタイム会員様でピラティスプラスをお申込みされている方は、(日・土15:00以降・祝日)スケジュールについて、マシンピラティススタジオのレッスンとスパ施設のみご利用いただけます。
※マシンピラティススタジオのご予約は専用アプリケーションからお願いします。
※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。
※祝・祭日のスケジュールは、その都度別途ご案内致します。
※背骨コンディショニング/機能改善エクササイズ/改善開花ピラティス/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フェイスタオルが必要です。
※プールプログラムはレッスン5分前から準備致します。
※レッスン途中の入退場は安全のためにご遠慮頂いております。