

2024年 4月 スケジュール

4月29日～5月6日はGW特別スケジュールです。後日別途告知します。

【スタジオ定員】
Aスタジオ:60名
Bスタジオ:22名
※入場は10分前からの
ご案内となります



予約

有料予約可

×他店舗/ビジターは通常予約不可!
(有料予約はOK)

参加にはWEB予約が必要です
当日抽選整理券を引いていただきます

予約なしで参加可能です。「確実に参加したい方」
「優先入場希望の方」は予約出来ます

整

👉

👈

参加には抽選整理券が必要です
(フロントにて配布)

初心者にも安心してお入り
いただけるクラスです

同ジャンル内では強度難度ともに
低く設定したクラスです

中上級

¥

初心者の方をご参加頂けません

有料クラス

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
STUDIO A	STUDIO B	STUDIO A	STUDIO B	STUDIO A	STUDIO B	STUDIO A	STUDIO B	STUDIO A	STUDIO B	STUDIO A	STUDIO B	STUDIO A	STUDIO B
		9:30~10:00 セルフケア 鎌田		9:20~10:20 ヨガ 地家		10:00~10:45 青春コンディショニング GENKI		10:00~10:30 やさしいエアロ 高島リサ		10:00~10:45 ピラティス YOSHIKO		10:00~11:00 ヨガ 松尾	
10:25~11:25 ヨガ 二軒谷		10:20~10:50 やさしいエアロ 中里	10:20~10:50 ベーシックパンチ&キック 鎌田	10:40~11:10 LES MILLS BARRE™ KIRARI		11:05~11:55 自力整体 片倉		10:50~11:35 ヨガ45 佐野	10:55~11:40 オリジナルステップ 高島リサ	11:05~11:50 ZUMBA YOSHIKO		11:20~12:20 BODYPUMP™ 笹岡	
11:45~12:15 やさしいステップ 高島リサ	11:35~12:35 太極拳 三宅	11:10~12:10 バランス調整ヨガ 田中美早	11:10~11:55 ランランエアロ 中里	11:35~12:35 BODYPUMP™ KIRARI		12:15~13:15 BAILA BAILA 清口幸穂		11:55~12:25 BODYPUMP30™ 笹岡		12:10~12:40 セルフケア 鎌田		12:45~13:45 BODYCOMBAT™ CHISATO	
12:30~13:15 オリジナルエアロ 高島リサ		12:30~13:15 Les Mills TONE™ YUKKY		12:55~13:55 BODYCOMBAT™ KENYA		14:00~17:00 卓球フリー利用		12:45~13:45 はじめてパレエ 中林		13:00~13:45 パンチ&キック 鎌田		14:05~15:05 BODYATTACK™ CHISATO	
13:30~14:20 ストリートダンス K2(カズ)		13:35~14:05 やさしいステップ 多田		14:15~15:05 ZUMBA50 大西				14:05~15:05 RITMOS 富安	14:25~15:10 マナフラットセラピー 淡川	14:05~14:35 Les Mills TONE™30 YUKKY		14:45~15:45 BODYATTACK™ CHISATO	
14:40~15:40 BODYCOMBAT™ KAREN	14:30~15:30 パレエ 式(しき)	14:20~15:10 オリジナルエアロ 多田		15:25~16:10 フリースタイルダンス 大西				15:25~16:15 ヨガ50 淡川		15:00~16:00 BODYJAM™ YUKKY	14:45~15:45 パワーヨガ 澤野	15:25~16:25 BODYJAM™ NONA	
16:15~17:15 KIDS空手 飛心会	15:35~16:50 有料パレエスクール 75分(1回1,500円)			16:30~17:30 KIDSパレエ① (加奈パレエスクール)				16:00~17:30 卓球フリー利用		16:25~17:25 BODYPUMP™ SAEKI		16:50~17:50 BODYSTEP™ NONA	
				17:35~18:35 ジュニアパレエ② (加奈パレエスクール)				16:30~17:30 KIDSパレエ① (加奈パレエスクール)		17:45~18:45 BODYCOMBAT™ 田淵			
				18:40~19:25 ジュニアポアントクラス (加奈パレエスクール)				17:35~18:35 ジュニアパレエ② (加奈パレエスクール)		19:05~20:05 BODYATTACK™ ZUNE			
				18:40~19:40 BODYCOMBAT™ 笹岡				18:30~19:15 オリジナルエアロ 園田					
				19:15~19:45 BODYATTACK™30 緒方				19:30~20:30 RITMOS 青山					
				20:05~21:05 BODYSTEP™ 緒方				19:30~20:15 Les Mills TONE™45 緒方					
				21:30~22:30 BODYCOMBAT™ 栗山				20:45~21:45 BODYATTACK™ 緒方					
								20:45~21:45 Jazz HIPHOP SHOKO					
								20:55~21:55 BODYSTEP™ 白木					
								21:20~22:30 有料バーレッスン & ジャズスタジオ 六甲会員/1,500円(税込) ビジター/2,000円(税込) 強彦					



スタジオ予約関連ページ(予約・キャンセル)

【フロント対応時間】
平日 10:00-21:00
土曜 10:00-19:00
日曜 10:00-18:00



サザンモール六甲

【CLOSE】22:00
フロント 18:00まで
ジム利用 21:30まで

× 通常のご参加は不可となります
ご参加の場合は担当IRへご相談下さい。