

2026年 10月スケジュール

10/25(日)~10/31(土)までハロウィン仮装OK期間!!

【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
と案内となります



予約

有料予約可

※他店舗/ピ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
当日抽選参加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



参加には抽選参加券が必要です
(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

初心者の方はご参加頂けません



有料クラス

10月12日		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	STUDIO A	STUDIO B
9:00															
9:30															
10:00	ピラティス HIROMI	10:00~11:00 ヨガ HIROMI		9:30~10:00 やさしいエアロ 中里		10:15~11:15 ヨガ 佐野		10:00~10:45 骨格コンディショニング GENKI		10:00~10:45 ヨガ45 高島リサ		10:00~10:45 ピラティス YOSHIKO		10:00~11:00 ヨガ 松尾	
11:00	11:20~12:05 中級エアロ 高島リサ	11:20~12:05 太極拳 三宅		10:20~11:05 中級エアロ 中里	10:45~11:05 お腹すっきり 小香	11:25~12:10 バランス調整ヨガ 田中美早		11:05~11:55 自力整体 片倉		11:05~11:35 やさしいエアロ 高島リサ		11:05~11:50 ZUMBA YOSHIKO		11:20~12:20 BODYPUMP™	
12:00	12:25~13:15 ストリートダンス K(2カズ)	12:25~13:10 やさしいエアロ+ちよトレ 高島リサ		11:25~11:55 BODYATTACK™30 小香		11:35~12:35 BODYPUMP™ KIRARI		12:15~13:15 BAILA BAILA 溝口幸穂		11:50~12:20 BODYPUMP30™ 笹岡		12:10~12:40 セルフケア 鎌田			
13:00	13:35~14:35 BODYATTACK™ 小香	13:30~14:20 ストリートダンス K(2カズ)		12:30~13:15 RITMOS Kimi		12:45~13:45 はじめてバレエ 中林		13:45~17:00 卓球フリー利用		12:45~13:45 BODYJAM™ NONA		13:00~13:45 パンチ&キック 鎌田		12:45~13:45 BODYCOMBAT™ CHISATO	
14:00	14:00~15:00 バレエ 式(しき)	14:40~15:40 ストリートダンス K(2カズ)		13:35~14:05 初級ステップ 多田		12:55~13:55 BODYCOMBAT™ CHISATO				14:05~15:05 RITMOS 富安		14:05~15:05 BODYJAM™ YUKKY		14:05~15:05 BODYATTACK™ CHISATO	
15:00	14:55~15:55 BODYCOMBAT™ 笹岡	15:05~16:20 有料バレエスクール 式(しき)		14:20~15:10 オリジナルエアロ 多田		14:15~15:05 ZUMBA50 大西				15:25~16:15 フラダンス 淡川		15:30~16:30 BODYPUMP™ SAEKI		15:25~16:25 BODYJAM™ NONA	
16:00	16:15~17:15 KIDS空手 飛心会	16:15~17:15 KIDS空手 飛心会				15:25~16:25 骨盤ヨガ 碧山				16:30~18:00 卓球フリー利用		16:55~17:55 BODYCOMBAT™ 藤田		16:40~17:40 BODYSTEP™ NONA	
17:00	18:00~20:00 骨格コンディショニング GENKI	18:50~19:35 骨格コンディショニング GENKI				16:30~17:30 KIDS/バレエ① (加家/バレエスクール)		18:30~18:15 オリジナルエアロ 園田		18:50~19:20 BODYATTACK™30 小香		18:15~18:45 BODYATTACK™30 小香			
18:00		19:00~19:30 BODYCOMBAT™30 笹岡				17:35~18:35 ジュニアバレエ② (加家/バレエスクール)		19:30~20:30 RITMOS 久本		19:45~20:15 BODYPUMP30™ 笹岡		19:50~21:00 有料バーレスク ダンススタジオ 蓮峰			
19:00		19:55~20:40 初級エアロ GENKI		19:40~20:40 BODYATTACK™ 藤田		18:40~19:40 BODYCOMBAT™ 笹岡		20:45~21:45 BODYATTACK™ 緒方		20:40~21:40 BODYCOMBAT™ #MARI					
20:00		20:00~20:45 ヨガ45 YUKKY		20:40~21:40 BODYCOMBAT™ 葉山		19:55~20:45 ZUMBA50 YOSHIKO									
21:00		21:00~22:00 BODYJAM™ YUKKY													
22:00															
23:00															
24:00															

スタジオ予約関連ページ
(予約・キャンセル)



10月25日(日)は通常営業!
10月5日(月)、15日(木)はノースタッフデー

- ・スタジオ一全面休館
- ・男女更衣室→終日利用不可
- ・フロント受付→終日各種受付不可

【フロント対応時間】

平日 9:00-15:00
17:00-20:00
土曜 9:00-18:00
日曜 9:00-18:00



サザンモール六甲