

2024年6月 レッスンプログラム



Webでご予約可能なレッスンはこのマーク WEB のあるレッスンです。

- ご予約はレッスン開始1日前 0:00~23:59までです。
- スタジオA20名(ツールを使うものは15名)、スタジオB15名をWeb予約枠といたします。
- Web予約完了した方は店頭にて専用整理券を配布します。
- レッスン開始30分前までにお受け取りください。
- キャンセルは前日まではWebにて申請可、当日はお電話または店頭にてレッスン開始1時間前まで可能とします。
- レッスン開始15分前になりましたらWeb予約の方から番号順に、インストラクターの指示に従ってご入場ください。

定員 ・スタジオA/45名 ・スタジオB/30名
 ・ホットスタジオ/25名
 ツールを用いるプログラム
 ・スタジオA/35名
 初心者向けのレッスン
 どなたでもお気軽に参加できるレッスン

	MON(月)			TUE(火)			WED(水)			THU(木)			FRI(金)			SAT(土)			SUN(日)		
	SutudioA	SutudioB	ホットスタジオ	SutudioA	SutudioB	ホットスタジオ	SutudioA	SutudioB	ホットスタジオ	SutudioA	SutudioB	ホットスタジオ	SutudioA	SutudioB	ホットスタジオ	SutudioA	SutudioB	ホットスタジオ	SutudioA	SutudioB	ホットスタジオ
9:00																					
9:30																					
10:00	10:00-10:45 かんたんシェイプステップ 守屋		10:00-11:00 パワーヨガ yuki	9:30-10:10 ラデンエクスプレス コンサルサ 佐々木	10:15-11:00 ZUMBA 大竹 (Catherine)		9:50-10:20 やさしいエアロ 守屋			10:00-10:45 BAILA BAILA 佐々木	10:00-11:00 ヨガ Aki	10:00-10:45 リフレッシュヨガ 三星千明	9:30-10:30 ヨガ 笹川	10:00-11:00 BAILA BAILA 菊田	9:45-10:45 太極舞 佐藤広美			10:00-10:45 ベーシックヨガ Kei			
10:30																					
11:00	11:10-11:55 ZUMBA MIKI	11:00-11:45 オキシジェノ45 橋本		10:40-11:25 メガダンス45 佐々木			10:50-11:35 ZUMBA 守屋	11:00-12:00 メディカルヨガ 堀越	11:00-12:00 コアコントロール ピラティス haruka	11:05-11:50 ノリノリエアロ 佐々木	11:30-12:30 ヨガ Aki	11:15-12:00 体幹パワーヨガ 三星千明	11:00-11:45 ヴィンヤサフロヨガ 笹川	11:25-12:10 週替わりレッスン 市川	11:15-12:00 ZUMBA 佐藤広美			11:00-12:00 リラクソスヨガ 林綾	10:30-11:15 BODYPUMP45 金曾	10:45-11:30 ベリーシェイプ Yuka	
11:30																					
12:00	12:15-13:00 LES MILLS DANCE45 RINKA	12:15-13:15 太極拳 佐藤広美		12:00-12:45 ラデンダンス MIKI	12:30-13:30 ハワイアンフラ 伊藤		12:00-13:00 HIP HOP Re-co	12:00-13:00 HIP HOP Re-co	12:15-12:45 フアイトウ30 橋本	12:10-13:10 SALSATION@ MIHO	12:10-13:10 川田愛美	12:20-13:05 ZUMBA 大竹 (Catherine)	12:20-13:05 ZUMBA 大竹 (Catherine)	12:30-13:15 フアイトウ45 橋本	12:30-13:15 ユーパウンド45 森	12:30-13:15 ユーパウンド45 森	12:30-13:15 ユーパウンド45 森	12:30-13:15 ユーパウンド45 森	12:30-13:15 ユーパウンド45 森	12:30-13:15 ユーパウンド45 森	12:45-13:45 X55 橋本
13:00	13:20-14:05 X55 橋本		13:30-14:15 ベーシックヨガ 高橋奈々	13:05-13:50 LES MILLS Shapes45 RINKA			13:15-14:15 オキシジェノ60 橋本	13:30-14:10 かんたんエアロ40 大竹 (Catherine)	13:30-14:10 かんたんエアロ40 大竹 (Catherine)	13:30-14:00 BODYCOMBAT30 川田愛美	13:05-14:20 ステップアップ 豆野	13:30-14:15 ユーパウンド45 森	13:30-14:15 ユーパウンド45 森	13:35-14:20 Dance love it 大竹 (Catherine)	13:00-13:45 美尻ヨガ 高橋奈々	13:30-14:30 卓球 卓球	13:30-14:30 卓球 卓球	13:30-14:30 卓球 卓球	13:30-14:30 卓球 卓球	13:30-14:30 卓球 卓球	13:45-14:45 リラクソスヨガ 新田
14:00	14:25-15:10 BODYCOMBAT45 市川	14:45-15:45 ピラティス 高橋奈々		14:30-15:30 BODYBALANCE60 嶋守	14:00-15:00 ストレッチタイム		14:20-15:20 機能改善ヨガ Ioko	14:45-15:45 健康いきいき教室 橋本	14:45-15:45 健康いきいき教室 橋本	14:30-15:15 フリースタイルダンス 佐川	14:30-15:15 フリースタイルダンス 佐川	14:30-18:00 ストレッチタイム	14:45-15:45 アンチエイジングヨガ 林綾	14:45-15:30 LES MILLS BARRE45 橋本	14:15-15:00 陰ヨガ 高橋奈々	14:00-14:45 フアイトウ45 森	14:30-18:00 NEW ストレッチタイム	14:30-18:00 NEW ストレッチタイム	14:30-18:00 NEW ストレッチタイム	14:30-18:00 NEW ストレッチタイム	14:00-15:00 週替わりレッスン A
15:00	15:30-16:00 BODYSTEP30 市川	16:00-17:00 バレエジュニア [A] 豆野	15:00-19:30 ストレッチタイム	15:00-19:30 ストレッチタイム			15:00-15:45 BAILA BAILA 佐川	15:00-15:45 健康いきいき教室 橋本	15:00-15:45 健康いきいき教室 橋本	15:00-16:00 ハタヨカベーシック 高橋奈々	15:00-16:00 高橋奈々	15:00-16:00 アンチエイジングヨガ 林綾	15:00-16:00 LES MILLS BARRE45 橋本	15:15-16:15 インサイドフロー 野澤 林綾	15:00-16:00 インサイドフロー 野澤 林綾	15:15-16:15 インサイドフロー 野澤 林綾	15:00-16:00 インサイドフロー 野澤 林綾	15:00-16:00 インサイドフロー 野澤 林綾	15:00-16:00 インサイドフロー 野澤 林綾	15:15-16:00 BAILA BAILA MIKI	
16:00	16:00-17:00 バレエジュニア [A] 豆野	17:00-18:00 バレエジュニア [B] 豆野		16:30-17:30 ジュニアHIP HOP [A] Re-co	17:30-18:30 ジュニアHIP HOP [B] Re-co		16:00-18:30 ストレッチタイム	16:00-18:30 ストレッチタイム	16:00-18:30 ストレッチタイム	16:00-18:30 ストレッチタイム	16:00-18:30 ストレッチタイム	16:00-17:00 キッズ体操教室 (幼児クラス) 大槻和磨	16:00-16:45 フィットネスタイチ 佐藤広美	16:00-16:45 フィットネスタイチ 佐藤広美	16:45-17:45 BODYATTACK60 飯塚	16:45-17:45 BODYATTACK60 飯塚	16:45-17:45 BODYATTACK60 飯塚	16:45-17:45 BODYATTACK60 飯塚	16:45-17:45 BODYATTACK60 飯塚	16:45-17:45 BODYATTACK60 飯塚	16:45-17:30 BODYATTACK45 佐藤大成
17:00	17:00-18:00 バレエジュニア [C] 豆野	18:00-19:00 バレエジュニア [C] 豆野		17:30-18:30 ジュニアHIP HOP [B] Re-co	18:00-19:00 ジュニアHIP HOP [C] Re-co		16:00-18:30 ストレッチタイム	16:00-18:30 ストレッチタイム	16:00-18:30 ストレッチタイム	16:00-18:30 ストレッチタイム	16:00-18:30 ストレッチタイム	17:00-18:00 キッズ体操教室 (児童クラス) 大槻和磨	17:00-18:00 キッズ空手 新極真会	17:00-18:00 キッズ空手 新極真会	16:45-17:45 BODYATTACK60 飯塚	16:45-17:45 BODYATTACK60 飯塚	16:45-17:45 BODYATTACK60 飯塚	16:45-17:45 BODYATTACK60 飯塚	16:45-17:45 BODYATTACK60 飯塚	16:45-17:45 BODYATTACK60 飯塚	18:00-18:45 フアイトウ45 橋本
18:00	18:00-19:00 バレエジュニア [C] 豆野	18:00-19:00 バレエジュニア [C] 豆野		18:45-19:30 オリジナルエアロ45 森	19:00-20:00 ベーシックヨガ Maki		18:45-19:30 オリジナルエアロ45 森	19:15-20:15 コアファンクショナル ヨガ 橋本	19:15-20:15 コアファンクショナル ヨガ 橋本	19:30-20:30 BODYJAM60 伊藤美波	19:45-20:45 フアイトウ60 橋本	19:45-20:45 フアイトウ60 橋本	19:45-20:30 BODYPUMP45 作山	19:30-20:30 JAZZダンス MIHO	19:00-20:00 ボディメンテナスヨガ ヨガ KUMI	19:00-20:00 ボディメンテナスヨガ ヨガ KUMI	19:00-20:00 ボディメンテナスヨガ ヨガ KUMI	19:00-20:00 ボディメンテナスヨガ ヨガ KUMI	19:00-20:00 ボディメンテナスヨガ ヨガ KUMI	19:00-20:00 ボディメンテナスヨガ ヨガ KUMI	18:30-19:30 パワーヨガ KUMI
19:00	19:20-20:05 BODYJAM45 川田愛美	19:15-20:00 ヨガ ARISA		19:45-20:30 BODYATTACK45 飯塚	20:15-21:30 ストレッチタイム		19:15-20:15 コアファンクショナル ヨガ 橋本	19:15-20:15 コアファンクショナル ヨガ 橋本	19:15-20:15 コアファンクショナル ヨガ 橋本	20:15-21:30 ストレッチタイム	20:15-21:30 ストレッチタイム	20:15-21:30 ストレッチタイム	20:15-21:30 ストレッチタイム	20:15-21:30 ストレッチタイム	20:15-21:30 ストレッチタイム	20:15-21:30 ストレッチタイム	20:15-21:30 ストレッチタイム	20:15-21:30 ストレッチタイム	20:15-21:30 ストレッチタイム	20:15-21:30 ストレッチタイム	20:15-21:30 ストレッチタイム
20:00	20:30-21:15 BODYCOMBAT45 川田愛美	20:20-21:05 フリースタイルダンス 佐川	20:20-21:05 デトックスフロヨガ ARISA	21:00-22:00 BODYSTEP60 飯塚			21:00-22:00 BODYCOMBAT60 飯塚	21:00-22:00 BODYCOMBAT60 飯塚	21:00-22:00 BODYCOMBAT60 飯塚	21:15-22:00 ユーパウンド45 森	21:15-22:00 ユーパウンド45 森	21:00-21:45 BODYCOMBAT45 作山	21:00-21:45 BODYCOMBAT45 作山	21:00-21:45 BODYCOMBAT45 作山	21:00-21:45 BODYCOMBAT45 作山	21:00-21:45 BODYCOMBAT45 作山	21:00-21:45 BODYCOMBAT45 作山	21:00-21:45 BODYCOMBAT45 作山	21:00-21:45 BODYCOMBAT45 作山	21:00-21:45 BODYCOMBAT45 作山	21:00-21:45 BODYCOMBAT45 作山
21:00	21:00-22:00 BODYSTEP60 飯塚																				
22:00																					
23:00																					

スタジオA 週替わりレッスン Schedule
 2日 A: BODYJAM60 (千葉結祐)
 B: オキシジェノ45 (橋本)
 9日 A: BODYCOMBAT60 (佐藤美香)
 B: LES MILLS Shapes45 (RINKA)
 23日 A: BODYJAM60 (千葉結祐)
 B: LES MILLS DANCE45 (RINKA)
 30日 A: BODYCOMBAT60 (奥田)
 B: オキシジェノ45 (橋本)
 ※16日はRADICALイベントの為
 休講です

24時間営業

フロント受付時間 平日 9:00~21:00 土日 9:00~20:00

※祝日に関しましては曜日に準じます。各種お手続きは表記の時間内をお願いいたします。

毎月15日はスタジオプログラムはお休みです

00:00	月	火	水	木	金	土	日
00:00~01:00	00:00~01:00 BODY PUMP(60min)	00:00~00:45 BODY PUMP(45min)	00:00~00:45 BODY BALANCE(45min)	00:00~01:00 BODY COMBAT(60min)	00:00~00:45 SHBAM(45min)	00:00~01:00 BODY ATTACK(60min)	00:00~00:45 BODY COMBAT(45min)
01:00	01:15~02:00 SHBAM(45min)	01:00~01:30 BODY BALANCE(30min)	01:00~01:45 SHBAM(45min)	01:15~02:00 BODY ATTACK(45min)	01:00~02:00 BODY PUMP(60min)	01:15~02:00 BODY PUMP(45min)	01:00~02:00 BODY BALANCE(60min)
02:00	02:15~03:15 BODY COMBAT(60min)	01:45~02:30 LES Mills DANCE(45min)	02:00~02:45 BODY COMBAT(45min)	02:15~03:00 LES Mills DANCE(45min)	02:15~03:15 BODY COMBAT(60min)	02:15~03:00 BODY COMBAT(45min)	02:15~02:45 SHBAM(30min)
03:00	03:30~04:15 BODY PUMP(45min)	02:45~03:30 BODY COMBAT(45min)	03:00~04:00 BODY ATTACK(60min)	03:15~04:00 BODY PUMP(45min)	03:30~04:30 BODY BALANCE(60min)	03:15~04:15 BODY BALANCE(60min)	03:00~04:00 BODY PUMP(60min)
04:00	04:30~05:15 BODY BALANCE(45min)	03:45~04:45 BODY ATTACK(60min)	04:15~04:45 BODY PUMP(30min)	04:15~05:00 BODY COMBAT(45min)	04:45~05:45 BODY ATTACK(60min)	04:30~05:15 SHBAM(45min)	04:15~05:00 BODY ATTACK(45min)
05:00	05:30~06:30 BODY ATTACK(60min)	05:00~05:30 LES Mills DANCE(30min)	05:00~05:45 BODY BALANCE(45min)	05:15~06:15 BODY BALANCE(60min)	06:00~06:45 BODY PUMP(45min)	05:30~06:30 BODY COMBAT(60min)	05:15~06:15 BODY COMBAT(60min)
06:00	6:45~7:15 SPRINT(30min) ⚡	07:00~08:00 BODY COMBAT(60min)	07:00~07:45 BODY ATTACK(45min)	06:30~07:30 BODY ATTACK(60min)	07:00~07:50 RPM(50min) ⚡	06:45~07:45 BODY PUMP(60min)	06:30~07:15 BODY PUMP(45min)
07:00	07:45~08:45 BODY BALANCE(60min)	08:15~08:45 LES Mills DANCE(30min)	08:00~08:45 BODY COMBAT(45min)	07:45~08:45 BODY COMBAT(60min)	08:00~08:45 BODY COMBAT(45min)	08:00~09:00 BODY ATTACK(60min)	08:15~09:00 SHBAM(45min)
08:00	09:00~09:45 BODY COMBAT(45min)	09:00~09:45 BODY ATTACK(45min)	09:00~10:00 BODY PUMP(60min)	09:00~09:45 LES Mills DANCE(45min)	09:00~09:45 BODY ATTACK(45min)	09:15~10:15 BODY BALANCE(60min)	09:15~10:15 BODY COMBAT(60min)
09:00	10:00~10:30 BODY ATTACK(30min)	10:00~10:45 BODY COMBAT(45min)	10:15~11:15 BODY ATTACK(60min)	10:00~10:50 RPM(50min) ⚡	10:00~10:30 BODY PUMP(30min)	10:45~11:45 FUNCHIIT(趣味) ⚡	10:30~11:30 BODY ATTACK(60min)
10:00	10:45~11:30 SHBAM(45min)	11:00~12:00 BODY PUMP(60min)	11:30~12:30 BODY COMBAT(60min)	11:00~12:00 BODY COMBAT(60min)	11:45~12:45 BODY BALANCE(60min)	12:15~13:00 BODY PUMP(45min)	11:45~12:15 BODY COMBAT(30min)
11:00	11:45~12:45 BODY ATTACK(60min)	12:15~13:00 LES Mills DANCE(45min)	時間変更	12:15~13:00 BODY PUMP(45min)	13:00~14:00 BODY COMBAT(60min)	13:15~14:00 BODY ATTACK(45min)	12:30~13:15 SHBAM(45min)
12:00	13:00~13:45 BODY PUMP(45min)	13:15~13:45 BODY ATTACK(30min)	13:00~13:30 BURNING(市川) ⚡	13:45~14:15 SPRINT(30min) ⚡	13:15~14:15 BODY BALANCE(60min)	14:15~14:45 BODY ATTACK(30min)	13:45~14:30 RPM(鈴木真秀) ⚡
13:00	14:00~14:45 BODY BALANCE(45min)	14:00~15:00 FUNCHIIT(趣味) ⚡	14:30~15:00 SHBAM(30min)	14:30~15:30 BODY ATTACK(60min)	14:15~14:45 BODY ATTACK(30min)	14:15~15:00 BODY COMBAT(45min)	15:15~16:15 BODY ATTACK(60min)
14:00	15:00~16:00 BODY ATTACK(60min)	15:15~16:00 BODY COMBAT(45min)	15:15~16:00 BODY ATTACK(45min)	15:45~16:30 LES Mills DANCE(45min)	16:00~17:00 BODY COMBAT(60min)	16:00~18:15 FREE TIME	16:30~17:30 BODY COMBAT(60min)
15:00	16:00~18:00 FREE TIME	16:00~18:15 FREE TIME	16:00~18:00 FREE TIME	16:30~18:15 FREE TIME	17:00~18:00 FREE TIME	17:45~18:30 SHBAM(45min)	17:45~18:30 SHBAM(45min)
16:00	18:00~18:45 BODY COMBAT(45min)	18:15~19:15 BODY PUMP(60min)	18:00~19:00 BODY BALANCE(60min)	18:15~18:45 SPRINT(30min) ⚡	18:00~18:45 BODY COMBAT(45min)	18:15~19:00 BODY ATTACK(45min)	18:45~19:45 BODY BALANCE(60min)
17:00	19:00~19:30 BURNING(RINKA) ⚡	19:30~20:30 BODY ATTACK(60min)	19:30~20:15 Strength Development(飯塚) ⚡	19:15~20:15 BODY COMBAT(60min)	19:15~20:05 RPM(50min) ⚡	19:15~20:15 BODY COMBAT(60min)	20:00~20:30 BODY PUMP(30min)
18:00	19:45~20:15 BODY PUMP(30min)	20:30~21:15 BODY BALANCE(60min)	20:45~21:30 RPM(鈴木真秀) ⚡	20:30~21:15 BODY BALANCE(45min)	20:30~21:15 BODY ATTACK(45min)	20:30~21:20 RPM(50min) ⚡	20:45~21:30 BODY COMBAT(45min)
19:00	20:30~21:15 BODY BALANCE(60min)	20:45~21:15 SPRINT(30min) ⚡	20:45~21:30 RPM(鈴木真秀) ⚡	21:30~22:30 BODY PUMP(60min)	21:30~22:15 BODY BALANCE(45min)	21:30~22:30 BODY PUMP(60min)	21:45~22:30 BODY ATTACK(45min)
20:00	21:30~22:30 BODY ATTACK(60min)	21:30~22:30 BODY COMBAT(60min)	22:00~23:00 BODY COMBAT(60min)	22:30~23:00 BODY PUMP(30min)	22:30~23:00 BODY PUMP(30min)	22:45~23:45 BODY ATTACK(60min)	22:45~23:45 BODY PUMP(60min)
21:00	22:45~23:45 BODY COMBAT(60min)	22:45~23:45 BODY ATTACK(60min)	23:15~23:45 BODY BALANCE(30min)	22:45~23:45 BODY ATTACK(60min)	23:15~23:45 BODY COMBAT(30min)	22:45~23:45 BODY ATTACK(60min)	22:45~23:45 BODY PUMP(60min)
22:00	23:00~23:45 BODY BALANCE(45min)						
23:00							
00:00							

- ★マークは対人レッスンです。開始10分後以降の入場、途中退場はできません。
- ・15日はバーチャルレッスン/FREETIMEのみご利用いただけます。
- ・J+スタジオでの球技全般は禁止でございます。ご協力お願いいたします。
- 【バーチャルレッスンについて】
- ・レッスンのナンバーは全てランダムです。
- ・開始以降の入場、また途中退場が可能です。
- ・契約者様はFREETIMEとしてもご利用いただけます。
- ・RPM/SPRINTのバイクレッスンはご自身でバイクの設置をお願いいたします。

バーチャルレッスン (RPM/SPRINT 緑) 10名

SD	10名
FUNCHIIT	8名
BURNING	9名
RPM/SPRINT	8名