

2024年 11月 スタジオプログラム

【スタジオ定員】
Aスタジオ：65名
Bスタジオ：28名
各レッスン開始30分前に整理券配布
 ※入場は10分前からのご案内となります。

中上級

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。

初心者の方はご参加いただけません。



初心者おすすめ!

初心者の方にも安心してご参加頂けるクラスです。

初心者の方に特にオススメのクラスです。

HOTプログラム

🔥室温 30℃～38℃ 前後
 💧湿度 65%～75% 前後
 🧘持ち物
 ヨガマット 十分な水分
 バスタオル

11月4日(月祝)		11月23日(土祝)		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	STUDIO A	STUDIO B
9:05～9:15 ラジオ体操		9:05～9:15 ラジオ体操		9:05～9:15 ラジオ体操		9:05～9:15 ラジオ体操		9:05～9:15 ラジオ体操		9:05～9:15 ラジオ体操		9:05～9:15 ラジオ体操		9:05～9:15 ラジオ体操		9:05～9:15 ラジオ体操	
9:30～10:15 ヨガ 泉本	9:30～10:30 はじめてバレエ HANABI	9:30～10:30 オリジナルエアロ 梶田 中上級		9:30～10:15 ヨガ 泉本	9:30～10:30 はじめてバレエ HANABI	9:30～10:15 自力整体 片倉 ※スポーツタオル持参	9:45～10:15 やさしいエアロ 宮本 浩子	9:30～10:15 ヨガ 五十嵐	10:00～10:45 LES MILLS TONE™45 今北	9:30～10:15 ヨガ 中村(真)	10:00～10:30 やさしいエアロ 富岡	9:45～10:30 自力整体 勝田 ※スポーツタオル持参	10:00～10:45 かんたんエアロ 宮本 浩子	9:30～10:30 オリジナルエアロ 梶田 中上級	9:45～10:15 やさしいステップ 多田	9:45～10:30 BODYBALANCE™45 加藤	
10:45～11:30 らくらくエアロ 町田	11:00～11:30 BODYBALANCE™30 加藤	10:55～11:40 リラックスヨガ 湯汲	10:55～11:25 やさしいステップ 梶田	10:45～11:30 らくらくエアロ 町田	11:00～11:30 BODYBALANCE™30 加藤	10:35～11:20 ヨガ 宮本 浩子		10:45～11:30 やさしいエアロ 五十嵐	11:10～11:40 BODYBALANCE™30 今北	10:45～11:15 やさしいステップ 中村(晴)	11:00～11:45 ピラティス 富岡	11:00～11:45 ヨガ YUKKY		10:55～11:40 リラックスヨガ 湯汲	10:55～11:25 やさしいステップ 梶田	10:45～11:30 らんらんエアロ 多田	
12:00～12:30 BODYCOMBAT™30 加藤	12:00～12:30 やさしいステップ 瀬戸梢	12:00～12:30 やさしいエアロ 湯汲		12:00～12:30 BODYCOMBAT™30 加藤	12:00～12:30 やさしいステップ 瀬戸梢	11:40～12:25 フラダンス 阪本	12:00～12:30 やさしいステップ 土居	12:00～12:45 BODYPUMP™45 入海	12:15～12:45 やさしいステップ 中西	11:45～12:30 らくらくエアロ 中村(晴)	12:00～13:00 有料ピラティス 富岡	12:15～13:00 LES MILLS TONE™45 YUKKY		12:00～12:30 やさしいエアロ 湯汲		12:00～12:45 オリジナルエアロ 土居 中上級	11:45～12:30 HOTリンパヨガ 多田
13:00～13:45 ZUMBA 瀬戸	13:00～13:45 すっきりヨガ 八川	13:00～13:30 やさしいステップ GENKI	13:00～13:45 HOT BODYBALANCE™45 今北	13:00～13:45 ZUMBA 瀬戸	13:00～13:45 すっきりヨガ 八川	12:45～13:30 らくらくエアロ 土居		13:15～14:00 らくらくエアロ 中西	13:15～14:00 リラックスヨガ 柴崎	13:00～13:45 BODYATTACK™45 瀬口		13:00～13:45 ヨガ 星本	13:00～13:45 やさしいステップ GENKI	13:00～13:45 HOT BODYBALANCE™45 今北	13:15～14:00 LES MILLS TONE™45 今北	13:15～14:00 ヨガ 林	
14:00～15:00 有料ストリートダンス 八川 第2・第4週のみ実施		14:00～14:45 らんらんエアロ GENKI		14:00～15:00 有料ストリートダンス 八川 第2・第4週のみ実施		14:00～15:00 RITMOS 優美		14:30～15:30 BODYJAM™ YUKKY	14:30～15:15 HOTヨガ 柴崎	14:15～15:00 ZUMBA 橋本		13:45～14:30 フラダンス 阪本	14:15～14:45 シェイプBODY 八川	14:00～14:45 らんらんエアロ GENKI	14:20～15:20 BODYCOMBAT™ 加藤	14:15～15:00 アクティブヨガ 林	
15:15～16:00 太極拳 三宅	15:30～17:30 卓球	15:15～16:00 背骨コンディショニング GENKI ※スポーツタオル持参	15:30～17:30 卓球	15:15～16:00 太極拳 三宅	15:30～17:30 卓球	15:30～16:30 ストリートダンス OKKUN		17:15～18:15 KIDSバレエ 河合	15:40～16:40 KIDS(3～6歳) 飛心会空手 徳富	15:30～16:15 社交ダンス 山本	15:50～16:35 (幼児/1年生クラス) KIDS DANCE はるお	15:00～15:45 簡単Enjoy☆ダンス 八川	15:30～17:30 卓球	15:15～16:00 背骨コンディショニング GENKI ※スポーツタオル持参	15:30～17:30 卓球	15:45～16:45 ヨガ 林	15:30～16:15 Free Style Hip Hop YUUKI
	フリー利用	16:30～17:15 BODYJAM™45 瀬口	フリー利用		フリー利用			16:40～17:40 KIDS(小学生) 飛心会空手 徳富	17:00～18:00 卓球 フリー利用	16:35～17:35 (低・中学年生クラス) KIDS DANCE はるお	16:30～17:15 BODYJAM™45 瀬口	フリー利用	16:30～17:15 BODYJAM™45 瀬口	フリー利用			
18:50～19:50 BODYPUMP™ 空閑	18:40～19:25 HOT機能改善プラス 坂東	17:45～18:30 BODYPUMP™45 瀬口	19:00～19:45 BODYATTACK™45 空閑			18:50～19:35 らくらくエアロ GENKI		19:15～20:00 ヨガ 林	19:15～19:45 BODYCOMBAT™30 空閑	19:20～19:50 BODYPUMP™30 入海	17:35～18:35 (高学年生クラス) KIDS DANCE はるお	19:10～19:55 RITMOS 45 増田	19:00～19:45 クラシックバレエ 松尾	17:45～18:30 BODYPUMP™45 瀬口	19:00～19:45 BODYATTACK™45 空閑		
20:15～21:15 BODYCOMBAT™ 伊藤のりすけ				19:50～20:50 BODYPUMP™ 空閑	19:40～20:25 HOT機能改善プラス 坂東	JOYFIT正会員の 19:55～20:40 背骨コンディショニング GENKI ※スポーツタオル持参		20:30～21:15 らくらくステップ 中村(晴)	20:15～21:00 BODYPUMP™45 瀬口	20:10～20:55 BODYBALANCE™45 加藤	20:00～21:00 ストリートダンス はるお	20:25～21:25 BODYCOMBAT™ 空閑					
				21:15～22:15 BODYCOMBAT™ 伊藤のりすけ	21:30～22:15 かんたんストリートジャズ MIYUKI	21:10～22:10 BODYATTACK™ 瀬口		21:45～22:30 ZUMBA 中村(晴)		21:15～22:15 BODYJAM™ MIYU							
【CLOSE】 22:00 フロント 21:00まで ジム利用 21:45まで		【CLOSE】 22:00 フロント 21:00まで ジム利用 21:45まで														【CLOSE】 22:00 フロント 21:00まで ジム利用 21:45まで	

～スタジオレッスン予約～

予約は2種類!

- ①有料チケット予約
5枚つくり1,000円(税込)
- ②通常予約(有料と併用OK)

予約対象レッスン

- ①有料チケット予約
すべてのレッスンが対象
- ②通常予約: マーク付き

レッスン予約
WEBサイト
QRコード↓

WEB予約

パーソナルトレーニング

体の不調改善は
GENKI TR

予約・相談は
←メールより!

本格トレーニングは
西田 TR

予約・相談は
LINEより! →

内容につきましては予告なく
変更、代行、休講の可能性がございます。

【フロント】 23:00まで
(入会受付 22:30まで)

【ジム利用】 23:45まで
※ゲートアウト 24:00厳守