

2025年 10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。
初心者の方を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。
初心者の方に緑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

	10/13(月/祝) スポーツの日		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	
		9:05～9:15 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							9:00
9:00																	
30	9:30～10:15 ヨガ yuika	9:30～10:30 はじめてバレエ HANABI	9:30～10:15 ヨガ yuika	9:30～10:30 はじめてバレエ HANABI	9:30～10:15 自力整体 片倉	9:45～10:15 やさしいエアロ 宮本 浩子	9:30～10:15 ヨガ 五十嵐		9:30～10:15 ヨガ 中村(真)		9:45～10:30 自力整体 勝田	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		9:30～10:15 BODYBALANCE™45 加藤		30
10:00					※スポーツタオル持参						※スポーツタオル持参				FXのみ実施		10:00
30									10:45～11:15						10:30～11:30		30
11:00	10:45～11:30 らくらくエアロ 町田	完全予約制 スポーツの日限定！ 無料体験会	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		やさしいステップ 中村(晴)	10:45～11:30 HOT美姿勢ヨガ 柴崎	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	らんらんエアロ 多田		11:00
30																	30
12:00	12:00～12:30 BODYBALANCE™30 加藤	マシン体験 & スタジオ体験	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	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)		12:15～13:00 BODYCOMBAT™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	12:00
30																	30
13:00	スポーツの日SP 13:00～14:00 BODYPUMP™ 空閑		13:00～13:45 ZUMBA 瀬戸 梢	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 らんらんエアロ GENKI	13:00～13:45 HOTヨガ 柴崎	13:10～13:55 BODYPUMP™45 入海		13:00
30				1レッスン 1,000円(税込)													30
14:00	スポーツの日SP 14:30～15:30 BODYCOMBAT™ 加藤	14:15～15:00 太極拳 三宅		14:00～15:00 有料ストリートダンス 八川 第1・第4週のみ実施	14:00～15:00 ストリートダンス OKKUN		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	JOYFIT正会員のみ 14:15～15:15 背骨コンディショニング GENKI ※スポーツタオル持参		14:20～15:20 BODYCOMBAT™ 加藤	14:15～15:00 アクティブヨガ 林	14:00
15:00			15:15～16:00 太極拳 三宅		15:30～16:30 RITMOS 増田		※背面指導	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		15:30～17:00 卓球	15:45～16:45 ヨガ 林	15:30～16:15 Free Style Hip Hop YUUKI	15:00
30																	30
16:00																	16:00
30																	30
17:00							17:15～18:15 KIDSバレエ 河合										17:00
30																	30
18:00																	18:00
30		18:40～19:25 HOT機能改善プラス 坂東			18:50～19:35 らくらくエアロ GENKI			19:15～19:45 BODYCOMBAT™30 空閑			19:00～19:45 RITMOS 45 増田	19:00～20:00 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		30
19:00																	19:00
30																	30
20:00			19:50～20:50 BODYPUMP™ 空閑	19:40～20:25 HOT機能改善プラス 坂東	19:55～20:40 JOYFIT正会員のみ 背骨コンディショニング GENKI ※スポーツタオル持参			20:15～21:00 BODYPUMP™45 瀬口	19:55～20:55 BODYBALANCE™ 加藤	20:00～21:00 ストリートダンス はるお	20:10～21:10 BODYCOMBAT™ 空閑					20:00	
30																	30
21:00			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				21:15～22:15 BODYJAM™ MIYU		21:30～22:30 BODYATTACK™ 松本					21:00	
30																	30
22:00	【CLOSE】 22:00 フロント 18:00まで ジム利用 21:45まで														【CLOSE】 22:00 フロント 18:00まで ジム利用 21:45まで		22:00
30																	30
23:00																	23:00
30																	30

～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枚つづり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↓

10月はLESMILLS新曲月

- | | | |
|-------------|------|-----------------|
| BODYPUMP | #134 | 筋力トレーニングクラス |
| BODYCOMBAT | #104 | 格闘技系ワークアウトクラス |
| BODYATTACK | #129 | 有酸素系全身ワークアウトクラス |
| BODYJAM | #113 | ダンスワークアウトクラス |
| BODYBALANCE | #109 | 「NEW YOGA」プログラム |

10月中は
同じナンバーを
実施！
始めるなら10月が
オススメ

毎月15日は休館日です。
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。

【フロント受付時間】
平日 9:00～15:00 / 18:00～22:00
土 曜 9:00～20:00
日・祝 9:00～18:00
【ジム利用】 23:45まで ※退館 24:00厳守

