

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
 同じ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

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							
9:30	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)							
10:00										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				
10:30																
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 マシ体験 & スタジオ体験	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		10:45～11:15 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 湯波	10:55～11:25 やさしいステップ 梶田	10:30～11:30 FXのみ実施 10:30～11:30 らんらんエアロ 多田	
12:00	12:00～12:30 BODYBALANCE™30 加藤		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 湯波		11:45～12:30 HOTリンパヨガ 多田	
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			13:45～14:30 フラダンス 阪本	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	
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			15:00～15:45 簡単Enjoy☆ダンス 八川	14:15～14:45 シェイプBODY 八川	14:15～15:15 JOYFIT正会員のみのみ 14:15～15:15 背骨コンディショニング GENKI	14:20～15:20 BODYCOMBAT™ 加藤	
15:00			15:15～16:00 太極拳 三宅	15:30～17:30 卓球	15:30～16:30 RITMOS 増田		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			15:30～17:30 卓球		15:30～17:00 卓球	15:30～16:15 Free Style Hip Hop YUUKI	
16:00				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 (小学生1～4年) KIDS DANCE はるお			フリー利用		フリー利用		
17:00							17:15～18:15 KIDSバレエ 河合		17:35～18:35 (小学生4～6年) KIDS DANCE はるお							
18:00									18:35～19:35 (中学生～) KIDS DANCE はるお							
19:00	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	19:15～19:45 ヨガ 林				19:00～19:45 RITMOS 45 増田	19:00～20:00 クラシックバレエ 松尾	19:00～19:45 BODYATTACK™45 空閑	
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正会員のみのみ 19:55～20:40 背骨コンディショニング GENKI			20:15～21:00 BODYPUMP™45 瀬口	20:00～21:00 ストリートダンス はるお							
21:00								20:30～21:15 らくらくステップ 中村(晴)								
22:00			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			21:30～22:15 ZUMBA 中村(晴)		21:15～22:15 BODYJAM™ MIYU			21:30～22:30 BODYATTACK™ 松本			
23:00	【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	

～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