

2026年 4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
各レッスンは開始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。



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。



初心者の方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

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
	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 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			
10:00			※スポーツタオル持参					※スポーツタオル持参					
10:30	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 LES Mills YOGA™45 加藤	4/3 HATHA 4/10 VINYASA 4/17 YIN 4/24 BREATH	10:55~11:40 リラククスヨガ 湯汲	10:55~11:25 やさしいステップ 梶田	10:30~11:30 らんらんエアロ 多田	
11:00					11:45~12:15 時間変更 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 加藤		12:00~12:30 やさしいエアロ 湯汲			
12:00	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 やさしいステップ 土居		12:30~13:15 らくらくエアロ 中西	13:00~13:45 BODYATTACK™45 瀬口						11:45~12:30 HOTリンパヨガ 多田	
13:00	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		13:30~14:00 NEW!! BODYPUMP™30 空閑	13:15~14:00 リラククスヨガ 柴崎		13:30~14:15 ヨガ 星本	13:30~14:00 シェイプBODY 八川	JOYFIT正会員のみ WEB予約 13:15~14:15 背骨コンディショニング GENKI	13:00~13:45 HOTヨガ 柴崎	13:00~13:45 BODYBALANCE™45 加藤	FXのみ実施
14:00		14:00~15:00 有料ストリートダンス 八川	14:00~14:45 フラダンス HIROKO	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		14:15~15:00 簡単Enjoy☆ダンス 八川			14:20~15:20 BODYCOMBAT™ 加藤	14:15~15:00 アクティブヨガ 林
15:00	15:15~16:00 太極拳 三宅	15:30~17:30 卓球	15:30~16:30 RITMOS 優美				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	14:45~15:30 フラダンス Aki	15:30~17:30 卓球	14:45~15:30 BODYJAM™45 瀬口		15:30~16:15 Free Style Hip Hop YUUKI
16:00						15:40~16:40 KIDS(3~6歳) 飛心会空手 徳富		16:35~17:35 小学生1~4年 KIDS DANCE はるお		フリー利用	16:00~16:45 BODYPUMP™45 瀬口	15:30~17:00 卓球	
17:00		フリー利用		17:15~18:15 KIDSモダンダンスバレエ 河合		16:40~17:40 KIDS(小学生) 飛心会空手 徳富		17:35~18:35 小学生4~6年 KIDS DANCE はるお			17:15~18:00 BODYATTACK™45 空閑	フリー利用	
18:00								18:35~19:35 中学生~ KIDS DANCE はるお					
19:00			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				
20:00	19:50~20:50 WEB予約 BODYPUMP™ 空閑		JOYFIT正会員のみ WEB予約 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			19:55~20:55 WEB予約 BODYBALANCE™ 加藤	20:00~21:00 ストリートダンス はるお	20:10~21:10 WEB予約 BODYCOMBAT™ 空閑					
21:00	21:15~22:15 WEB予約 BODYCOMBAT™ 伊藤のりすけ	21:15~22:00 かんたんストリートジャズ MIYUKI	21:10~22:10 WEB予約 BODYATTACK™ 瀬口		20:30~21:15 らくらくステップ 中村(晴)	20:15~21:00 WEB予約 BODYPUMP™45 瀬口		21:15~22:15 WEB予約 BODYJAM™ MIYU		21:30~22:30 WEB予約 BODYATTACK™ 松本			
22:00					21:30~22:15 ZUMBA 中村(晴)								
23:00													
30													
												【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↓



LES Mills YOGA HATHA -ハタ-

リズムカルなビートに合わせながら可動性・筋力・安定性・アライメントを強化するクラス

VINYASA -ヴィンヤサ-

エネルギー溢れる動きで心身のバランスを整えていく、ストレングスベースのヨガ

YIN-イン-

深いストレッチ、リラククス、回復にフォーカスを当て、心身ともに整えていくクラス

BREATH-ブレス-

呼吸のコントロールを改善し、集中力を高め、リフレッシュしていくクラス

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

