

2026年 6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

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					
10:45	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		10:40~11:25 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	6/5 HATHA 6/12 VINYASA 6/19 YIN 6/26 BREATH	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	10:30~11:30 らんらんエアロ 多田	
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		11:45~12:15 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		12:00~12:45 オリジナルエアロ 土居	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		12:30~13:15 らくらくエアロ 中西	13:35~14:05 BODYPUMP™30 空閑	13:00~13:45 BODYATTACK™45 瀬口			13:30~14:00 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 6/8・22のみ実施	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		14:45~15:30 フラダンス Aki	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		15:30~17:30 卓球	14:45~15:30 BODYJAM™45 瀬口	15:30~17:00 卓球	15:30~16:15 Free Style Hip Hop YUUKI
16:00		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	17:00~18:00 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	16:00~16:45 BODYPUMP™45 瀬口	フリー利用	
17:00					19:15~19:45 BODYCOMBAT™30 空閑			17:35~18:35 小学生4~6年 KIDS DANCE はるお			17:15~18:00 BODYATTACK™45 空閑		
18:00			18:50~19:35 らくらくエアロ GENKI		19:15~20:00 ヨガ 林			18:35~19:35 中学生~ KIDS DANCE はるお					
19:00			JOYFIT正会員のみ 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					19:00~19:45 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				20:15~21:00 WEB予約 BODYPUMP™45 瀬口		19:55~20:55 WEB予約 BODYBALANCE™ 加藤	20:00~21:00 WEB予約 ストリートダンス はるお	20:10~21:10 WEB予約 BODYCOMBAT™ 空閑	1レッスン2,000円(税込) 20:15~21:15 有料クラシックバレエ 松尾 NEW!! 6/5・19のみ実施			
21:00	21:15~22:15 WEB予約 BODYCOMBAT™ 伊藤のりすけ	21:15~22:00 WEB予約 かんたんストリートジャズ MIYUKI	21:10~22:10 WEB予約 BODYATTACK™ 瀬口		21:30~22:15 ZUMBA 中村(晴)		21:15~22:15 WEB予約 BODYJAM™ MIYU		21:30~22:30 BODYATTACK™ 松本				
22:00													
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↓



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
←メールにて！



本格トレーニングは
西田 TR
予約・相談は
LINEにて！→



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

