

2026年 お盆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。



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

貯まって楽しい。
ENJOY
ポイント
運動をギフトに変えよう！
運動して、貯まる 歩いて、貯まる
月会費も、貯まる 貯めて、貯まる
App Store Google Play
詳しくはホームページをご覧ください。

	8月11日(火)山の日		8月12日(水)		8月13日(木)		8月14日(金)		8月15日(土)	8月16日(日)		
	STUDIO A	STUDIO B	STUDIO A	STUDIO B	STUDIO A	STUDIO B	STUDIO A	STUDIO B		STUDIO A	STUDIO B	
9:00												9:00
30												30
10:00	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				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				10:00
30												30
11:00	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	10:55～11:40 BODYPUMP™45 空閑			10:30～11:30 らんらんエアロ 多田		11:00
30												30
12:00	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)		12:05～12:50 BODYCOMBAT™45 空閑			12:00～12:45 オリジナルエアロ 土居	12:00～12:45 ピラティス YUUKI	12:00
30												30
13:00	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									13:00
30												30
14:00	14:00～14:45 フラダンス HIROKO			13:15～14:00 リラックスヨガ 柴崎	13:00～13:45 BODYATTACK™45 瀬口		13:15～14:00 ヨガ 八川			13:00～13:45 BODYBALANCE™45 加藤	13:00～13:45 Free Style Hip Hop YUUKI	14:00
30												30
15:00												15:00
30												30
16:00	15:30～16:30 RITMOS 優美			14:30～15:15 HOTヨガ 柴崎	14:15～15:00 ZUMBA 橋本	14:50～15:35 (幼児クラス) KIDS DANCE はるお	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	16:00
30												30
17:00												17:00
30												30
18:00	17:50～18:35 らくらくエアロ GENKI	17:15～18:15 KIDSモダンダンスパレエ 河合			18:15～18:45 BODYCOMBAT™30 空閑							18:00
30												30
19:00	18:55～19:40 背骨コンディショニング GENKI ※スポーツタオル持参		18:15～19:00 ヨガ 林		19:00～19:45 ピラティス MIYU	19:00～20:00 ストリートダンス はるお	18:00～18:45 RITMOS 45 増田	18:00～19:00 クラシックパレエ 松尾				19:00
30												30
20:00	20:10～21:10 BODYATTACK™ 瀬口		19:30～20:15 らくらくステップ 中村(晴)	19:15～20:00 BODYPUMP™45 瀬口			19:15～20:15 BODYATTACK™ 松本					20:00
30												30
21:00			20:30～21:15 ZUMBA 中村(晴)		20:15～21:15 BODYJAM™ YUKKY & MIYU							21:00
30												30
22:00												22:00
30												30
23:00												23:00
30												30

休館日

～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↓

お盆営業時間

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
10 通常営業	8/11 山の日	12	13	14	15 休館日	16 9:00～22:00

← 9:00～22:00 →

スポーツ
クラブ

JOY
FIT®