2025年10・11・12月スタジオプログラム

定員 Aスタジオ60名 Bスタジオ35名 ホットスタジオ30名**※毎月15日は休館日のためスタジオ・浴室はご利用いただけません※**

Monday 月曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ホットスタジオ
9:00～9:45 リラックスフローヨガ 尚 美	9:30～10:00 やさしいエアロ30 濱 中	9:00～9:40 ホットスタジオフリー利用
10:15～11:00 エンジョイステップ 濱 中	月替わりバーチャルレッスン（別紙参照） VIRTUAL	10:10～10:55 フローヨガ 尚 美
11:30～12:30 BODYJAM 永 井		11:20～12:05 姿勢改善ストレッチ 濱 中（持ち物：タオル）
12:50～13:35 BODY BALANCE45 永 井		12:30～15:00 ホットスタジオフリー利用
14:00～14:45 カラダを整えるセルフケア 田 口		
		15:00～18:00 月替わりバーチャルレッスン（別紙参照） VIRTUAL
	17:15～18:15 子ども教室 空手（初級）	
WEB予約券引換 フロント18:00～	18:20～19:20 子ども教室 空手（中上級）	18:00～18:40 ホットスタジオフリー利用
19:00～20:00 リトモス 恭 子 WEB予約		19:10～20:10 爽快リフレッシュヨガ TAKE
20:15～21:00 BODYSTEP45 YUTAKA	月替わりバーチャルレッスン（別紙参照） VIRTUAL	20:40～21:40 ゆったりフローヨガ TAKE
21:15～22:15 BODY COMBAT YUTAKA		

Tuesday 火曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ホットスタジオ
8:45～9:30 やさしい朝ヨガ 田 口		9:00～10:45 ホットスタジオフリー利用
10:00～10:45 やさしいエアロ 水 上	10:00～10:45 SALSATION（サルセーション） 大河原 NEW 期間限定	
11:15～12:15 ～質実剛健～ 身体強化トレーニング 可 奈 NEW（持ち物：タオル） 期間限定	12:00～14:00 卓球フリー利用 おひとり様1日1枠まで（最大2時間）	11:15～12:00 爽快リフレッシュヨガ とよいずみ
12:45～13:30 ポールストレッチ45 原 田（定員20名）		12:30～13:15 やさしいヨガ とよいずみ
14:00～15:00 太極拳 JUNKO	《入室不可》 14:30～16:30 卓球フリー利用 おひとり1日1枠まで（最大2時間）	13:45～15:00 ホットスタジオフリー利用
		15:00～18:00 月替わりバーチャルレッスン（別紙参照） VIRTUAL
	《入室不可》 17:00～19:00 卓球フリー利用 おひとり1日1枠まで（最大2時間）	
19:15～19:45 LES MILLS TONE30 原 田	《入室不可》 19:30～21:30 卓球フリー利用 おひとり1日1枠まで（最大2時間）	18:00～19:30 ホットスタジオフリー利用
20:05～20:50 BODY BALANCE45 永 井		20:00～21:00 フローヨガ 小 中
21:15～22:15 BODYJAM 永 井		21:30～22:00 ホットスタジオフリー利用

Wednesday 水曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ホットスタジオ
8:45～9:45 ヨガ MIHO		9:00～11:00 ホットスタジオフリー利用
10:15～11:00 ZUMBA45（ズンバ） chiyo	10:15～11:00 ポールストレッチ45 原 田（定員20名） 期間限定	
11:30～12:30 BODY COMBAT 長 沢	月替わりバーチャルレッスン（別紙参照） VIRTUAL	11:30～12:15 リラックスフローヨガ chiyo
12:45～13:15 LES MILLS CORE 長 沢		12:45～15:00 ホットスタジオフリー利用
13:45～14:45 楽しいハワイアンフラ katsumi		
		15:00～18:00 月替わりバーチャルレッスン（別紙参照） VIRTUAL
	16:00～17:00 子ども教室 ステージパフォーマンス JAZZ（初級）	
	17:00～18:00 子ども教室 ステージパフォーマンス JAZZ（初中級）	
19:00～19:45 LES MILLS DANCE 永 井	月替わりバーチャルレッスン（別紙参照） VIRTUAL	18:00～19:45 ホットスタジオフリー利用
20:15～21:00 HIPHOP KumI NEW 12月スタート	10・11月 BODYJAM るりえ	20:15～21:00 BODY BALANCE45 永 井
	10・11月 ピラティス るりえ	21:30～22:15 癒しの夜ヨガ KumI NEW 12月スタート

Thursday 木曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ホットスタジオ
8:30～9:30 モーニングリフレッシュヨガ いづみ	整理券 9:20～ホットスタジオの発券機にて配布	9:00～10:30 ホットスタジオフリー利用
10:00～10:45 エアロビクス45 伊 原	9:50～10:35 BODY BALANCE45 永 井	
11:10～11:55 ダンベルエクササイズ 伊 原	11:30～13:00 有料教室 バレエ SAECO 都度（税込）2,200円	11:00～11:45 ホットストレッチ 永 井
12:30～13:15 KaQiLa ～カキラ～ 長谷川		12:15～13:00 デトックスヨガ 伊 原
13:30～14:30 骨盤調整 田 口	13:05～13:35 有料教室バレエ ～ポワントクラス～ SAECO 都度（税込）550円	13:30～15:00 ホットスタジオフリー利用
		15:00～18:00 月替わりバーチャルレッスン（別紙参照） VIRTUAL
	16:50～17:50 子ども教室 HIPHOPダンス（初級）	
	18:00～19:00 子ども教室 HIPHOPダンス（中級）	18:00～19:45 ホットスタジオフリー利用
19:40～20:40 BODY ATTACK YUTAKA NEW	休講中 BODYPUMP45 原 田	
21:00～22:00 BODY COMBAT YUTAKA NEW	21:00～22:00 JAZZダンス 河 野	20:15～21:15 アクティブフローヨガ TAKE

Friday 金曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ホットスタジオ
9:00～9:45 KaQiLa ～カキラ～ 長谷川		9:00～9:45 ホットスタジオフリー利用
10:10～10:55 やさしいエアロ 長谷川	10:00～11:00 大人のバレエ hono	10:15～11:00 リラックスヨガ MIHO
11:15～12:00 やさしいステップ 長谷川	月替わりバーチャルレッスン（別紙参照） VIRTUAL	11:30～12:15 アクティブフローヨガ MIHO
12:30～13:15 BODY ATTACK45 NEW 立 石		12:45～15:00 ホットスタジオフリー利用
13:40～14:40 楽しいハワイアンフラ MASAE		
15:00～15:45 ピラティス るりえ NEW 3ヶ月限定		15:00～18:00 月替わりバーチャルレッスン（別紙参照） VIRTUAL
16:30～17:30 子ども教室 チアダンス（初級）		
17:40～18:40 子ども教室 チアダンス（中級）		18:00～20:50 ホットスタジオフリー利用
20:10～20:55 BODYSTEP45 NEW NAOKI 3ヶ月限定	20:00～21:00 ヨガ Mina	
21:15～22:15 BODYJAM NAOKI		21:20～22:05 やすらぎアロマヨガ Mina

Saturday 土曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ホットスタジオ
8:45～9:30 リラックスフローヨガ 成 松	WEB予約券引換 フロント8:00～	
10:00～10:45 リトモス45 恭 子 WEB予約		9:45～10:45 フローヨガ MIHO
11:15～12:00 OXIGENO（オキシジェノ） 恭 子	11:00～11:45 ハワイアンフラ 小 尾	11:15～15:00 ホットスタジオフリー利用
12:15～13:00 骨盤ストレッチ 恭 子（持ち物：タオル） 期間限定 スタジオ変更	1 休講中 5 メガンダンス 可 奈	
	13:30～15:30 卓球フリー利用 おひとり1日1枠まで（最大2時間）	
15:00～16:00 子ども教室 体操教室		15:00～18:00 月替わりバーチャルレッスン（別紙参照） VIRTUAL
	《入室不可》 16:00～18:00 卓球フリー利用 おひとり1日1枠まで（最大2時間）	
	《入室不可》 18:30～20:30 卓球フリー利用 おひとり1日1枠まで（最大2時間）	
19:30～20:00 LES MILLS CORE 長 沢		18:45～19:45 ゆったりフローヨガ TAKE
20:15～21:15 BODY COMBAT 長 沢		20:15～21:15 滝汗！パワーヨガ TAKE

Sunday 日曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ホットスタジオ
8:45～9:45 ヨガ Mina		9:00～10:00 ホットスタジオフリー利用
10:15～11:15 エアロビクス 水 上	10:00～11:00 有料教室 モダンジャズ Mina 都度（税込）1,200円	10:30～11:00 燃焼ピラティス ますみ（持ち物：タオル）
11:45～12:15 BODYPUMP30 原 田	月替わりバーチャルレッスン（別紙参照） VIRTUAL	11:30～12:30 デトックスヨガ ますみ
12:35～13:20 ポールストレッチ45 原 田（定員20名）		13:00～16:00 ホットスタジオフリー利用
14:00～15:00 SALSATION（サルセーション） 大河原		
15:20～16:20 ZUMBA（ズンバ） NAOKI		
16:40～17:40 BODYJAM NAOKI		16:30～17:30 リラックスフローヨガ KumI
18:00～19:00 BODY COMBAT erico		18:00～19:00 ホットスタジオフリー利用

※紙のプログラム表は配布しておりません。ダウンロード版をご利用ください※

～スタジオプログラム注意事項～

※整理券は30分前から配布いたします。
　時間前に整列をされることのないようお願いいたします。
※フェイスタオルの都度貸し出しは行っておりません。
※卓球・ホットスタジオフリー利用はイベントや研修のため
　休講させていただく場合があります 。
※やむを得ず内容変更、インストラクター変更、または
　休講させて頂く場合がございます。予めご了承ください。
※プログラム時間外のスタジオ利用はできません。