2026年7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	HOTスタジオ
8:45～9:45 モーニングフローヨガ 尚 美		9:00～10:50 ホットスタジオフリー利用
	7・8・9月限定 10:00～11:00 基礎から始めるJAZZダンス SAECO NEW HOT 発券	
10:15～11:00 BODY ATTACK45 立 石		
11:30～12:30 BODYJAM 永 井	月替わりバーチャルレッスン(別紙参照) VIRTUAL	11:15～12:15 ストレッチヨガ とよいずみ NEW 7・8・9月限定
		12:30～15:00 ホットスタジオフリー利用
12:50～13:35 BODY BALANCE45 永 井		
14:00～14:45 カラダを整えるセルフケア 田 口		
		15:00～18:00
15:30～16:30 子ども教室 体操教室(年少～年長)		
		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		19:10～20:10 爽快 リフレッシュヨガ TAKE
20:15～21:00 BODY COMBAT45 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 ATTACK YUTAKA		

Tuesday 火曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	HOT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	10:00～11:00 骨盤体操 いづみ NEW HOT 発券	
11:15～12:15 MEGADANZ(メガダンス) 可 奈 WEB予約		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)	12:00～14:00 卓球フリー利用 おひとり1日1枠まで(最大2時間)	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)	
19:00～19:45 LES MILLS TONE 原 田		18:00～19:30 ホットスタジオフリー利用
20:05～20:50 BODY BALANCE45 永 井	《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)	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	HOTスタジオ
8:45～9:45 ヨガ MIHO		9:00～9:45 ホットスタジオフリー利用
10:15～11:00 ZUMBA45(ズンバ) ayano	月替わりバーチャルレッスン(別紙参照) VIRTUAL	10:15～11:15 フローヨガ MIHO
11:30～12:30 BODY COMBAT 長 沢		11:45～15:00 ホットスタジオフリー利用
12:45～13:15 LES MILLS CORE 長 沢		
13:45～14:45 ピラティス るりえ NEW 期間限定		
		15:00～18:00
	16:00～17:00 子ども教室 ステージパフォーマンス JAZZ(年中～小2)	月替わりバーチャルレッスン(別紙参照) VIRTUAL
	17:00～18:00 子ども教室 ステージパフォーマンス JAZZ(小3～小6)	
		18:00～18:50 ホットスタジオフリー利用
19:15～20:00 LES MILLS DANCE 永 井	月替わりバーチャルレッスン(別紙参照) VIRTUAL	19:20～20:05 夜ヨガ Kuml
20:30～21:30 HIPHOP Kuml		20:25～21:10 BODY BALANCE45 永 井
		21:30～22:00 ホットスタジオフリー利用

Thursday 木曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	HOTスタジオ
		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 HOT 発券	
		11:00～11:45 ホットストレッチ 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	
12:30～13:15 KaQiLa ～カキラ～ 長谷川	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	12:15～13:00 デトックスヨガ 伊 原
13:30～14:30 骨盤調整 田 口		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	月替わりバーチャルレッスン(別紙参照) VIRTUAL
19:40～20:40 BODYSTEP YUTAKA		18:00～19:00 ホットスタジオフリー利用
		19:30～20:30 デトックスヨガ Mina 期間限定
21:00～22:00 BODY COMBAT YUTAKA	21:00～22:00 JAZZダンス 河 野 HOT 発券	21:00～22:00 ホットスタジオフリー利用

Friday 金曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	HOT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	11:15～12:15 有料教室 身体強化トレーニング 可 奈 (持ち物:タオル) 都度 税込1,100円	11:30～12:15 アクティブフローヨガ MIHO
12:30～13:00 BODYPUMP30 原 田		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		
		15:00～18:00
16:30～17:30 子ども教室 チアダンス(年中～小2)	月替わりバーチャルレッスン(別紙参照) VIRTUAL	月替わりバーチャルレッスン(別紙参照) VIRTUAL
17:40～18:40 子ども教室 チアダンス(小3～小6)		
		18:00～20:50 ホットスタジオフリー利用
19:50～20:50 BODYPUMP HIDEKI	20:00～21:00 ヨガ Mina HOT 発券	
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	HOT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 Kuml
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 HOT 発券	11:15～18:15 ホットスタジオフリー利用
12:30～13:15 MEGADANZ(メガダンス) 可 奈 WEB予約	12:20～13:05 骨盤ストレッチ 恭 子 (持ち物:タオル) HOT 発券	
	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)	
	《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	HOT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	10:15～11:00 燃焼ピラティス ますみ
		11:30～12:15 デトックスヨガ ますみ
11:40～12:40 SALSATION(サルセーション) 大河原	月替わりバーチャルレッスン(別紙参照) VIRTUAL	
13:10～13:55 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
14:15～14:45 BODYPUMP30 原 田		
15:15～16:00 LES MILLS TONE 原 田	15:10～16:10 ZUMBA(ズンバ) NAOKI HOT 発券	
16:30～17:30 BODYJAM NAOKI	月替わりバーチャルレッスン(別紙参照) VIRTUAL	16:30～17:30 リラックスフローヨガ Kuml
18:00～19:00 BODY COMBAT erico		18:00～19:00 ホットスタジオフリー利用

プログラム表は公式ホームページまたは LINEにてご確認いただけます。

～スタジオプログラム参加の注意事項～

※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。