

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
10:15~11:00 BODY ATTACK45 立石	7・8・9月限定 10:00~11:00 基礎から始める JAZZダンス SAECO HOT 発券	
11:30~12:30 BODYJAM 永井		11:15~12:15 ストレッチ ヨガ とよいずみ 7・8・9月限定
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	月替わり バーチャル レッスン (別紙参照) VIRTUAL	
15:30~16:30 子ども教室 体操教室 (年少~年長)		15:00~18:00 月替わり バーチャル レッスン (別紙参照) VIRTUAL
		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)	20:40~21:40 ゆったり フローヨガ TAKE
21:15~22:15 BODY ATTACK YUTAKA	VIRTUAL	

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 HOT 発券	
11:15~12:15 MEGADANZ (メガダンス) 可奈		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	13:45~15:00 ホットスタジオ フリー利用
	卓球 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	18:00~19:30 ホットスタジオ フリー利用
19:00~19:45 LES MILLS TONE 原田	《入室不可》 19:30~21:30	20:00~21:00 卓球 フリー利用
20:05~20:50 BODY BALANCE45 永井	卓球 フリー利用	20:00~21:00 フローヨガ 小中
21:15~22:15 BODYJAM 永井	おひとり 1日1枠まで (最大2時間)	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		10:15~11:15 フローヨガ MIHO
11:30~12:30 BODY COMBAT 長沢	11:30~13:00 有料教室 バレエ SAECO 都度 税込2,200円	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	13:05~13:35 有料教室バレエ ~ポワントクラス~ SAECO 都度 税込550円	13:45~14:45 ピラティス るりえ 期間限定
	月替わり バーチャル レッスン (別紙参照) VIRTUAL	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 (年中~小2)	18:00~18:50 ホットスタジオ フリー利用
	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)	19:20~20:05 夜ヨガ Kuml
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	20:25~21:10 BODY BALANCE45 永井
20:30~21:30 HIPHOP Kuml		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
10:00~10:45 エアロピクス45 伊原	9:50~10:35 BODY BALANCE45 永井 HOT 発券	9:00~10:30 ホットスタジオ フリー利用
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	12:30~15:00 ホットスタジオ フリー利用
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	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	18:00~19:00 ホットスタジオ フリー利用
19:40~20:40 BODYSTEP YUTAKA	21:00~22:00 JAZZダンス 河野 HOT 発券	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 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 トレーニグ 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 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 (年中~小2)	月替わり バーチャル レッスン (別紙参照) VIRTUAL	18:00~20:50 ホットスタジオ フリー利用
17:40~18:40 子ども教室 チアダンス (小3~小6)		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予約引換 フロント8:00~	
10:00~10:45 リトモス45 恭子		9:45~10:45 フローヨガ Kuml
11:15~12:00 OXIGENO (オキシジェン) 恭子	11:00~11:45 ハワイアンフラ 小尾 HOT 発券	11:15~18:15
12:30~13:15 MEGADANZ (メガダンス) 可奈	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)
	13:30~15:30 卓球 フリー利用	15:10~16:10 ZUMBA (ズンバ) NAOKI HOT 発券
	《入室不可》 16:00~18:00	16:30~17:30 リラックス フローヨガ Kuml
	卓球 フリー利用	18:00~19:00 ホットスタジオ フリー利用
	《入室不可》 18:30~20:30	18:45~19:45 ゆったり フローヨガ TAKE
19:30~20:00 LES MILLS CORE 長沢	卓球 フリー利用	20:15~21:15 滝汗! パワーヨガ TAKE
20:15~21:15 BODY COMBAT 長沢	おひとり 1日1枠まで (最大2時間)	

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 エアロピクス 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
11:40~12:40 SALSATION (サルセッション) 大河原	月替わり バーチャル レッスン (別紙参照) VIRTUAL	11:30~12:15 デトックス ヨガ ますみ
13:10~13:55 ポール ストレッチ45 原田 (定員20名)	月替わり バーチャル レッスン (別紙参照) VIRTUAL	13:00~16:00 ホットスタジオ フリー利用
14:15~14:45 BODYPUMP30 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	月替わり バーチャル レッスン (別紙参照) VIRTUAL	18:00~19:00 ホットスタジオ フリー利用

~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
 休講させていただ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。

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。