

2026年8月・9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			Tuesday 火曜日			Wednesday 水曜日			Thursday 木曜日			Friday 金曜日			Saturday 土曜日			Sunday 日曜日		
Aスタジオ	Bスタジオ	HOTスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	HOTスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	HOTスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	HOTスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	HOTスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	HOTスタジオ	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	8:45～9:30 やさしい朝ヨガ 田 口		9:00～10:45	8:45～9:45 ヨガ MIHO		9:00～9:45			9:00～10:30	9:00～9:45 KaQiLa ～カキラ～ 長谷川		9:00～9:45	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～		8:45～9:45 ヨガ Mina		9:00～10:00
	7・8・9月限定 10:00～11:00	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	9:50～10:50 骨盤体操 いづみ	ホットスタジオ フリー利用		月替わり バーチャル レッスン (別紙参照)	9:00～9:45			9:00～10:30			9:00～9:45			9:45～10:45		10:00～11:00	ホットスタジオ フリー利用
10:15～11:00 BODY ATTACK45 立 石	基礎から始める JAZZダンス SAECO			HOT 発券		10:15～11:00 ZUMBA45 (ズンバ) ayano		10:15～11:15		10:00～10:45 エアロピクス 45 伊 原	9:50～10:35 BODY BALANCE45 永 井	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	10:00～10:45 リトモス 45 森 子			10:15～11:15 有料教室 モダンジャズ Mina	10:15～11:00 燃焼ピラティス ますみ	
	HOT 発券							10:15～11:15			HOT 発券				WEB予約			11:00～11:45	都度 税込1,200円	
11:30～12:30 BODYJAM 永 井		11:15～12:15 ストレッチ ヨガ とよいずみ	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	11:30～12:30 BODY COMBAT 長 沢				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	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	11:30～12:15 アクティブ フローヨガ MIHO	11:15～12:00 OXIGENO (オキシジェノ) 森 子	11:00～11:45 ハワイアンフラ 小 尾	11:15～18:15	11:40～12:40 SALSATION (サルセーション) 大河原	11:30～12:15 デトックス ヨガ ますみ	
		7・8・9月限定		12:00～14:00				11:45～15:00					都度 税込1,100円			12:20～13:05 骨盤ストレッチ 森 子				
12:50～13:35 BODY BALANCE45 永 井		12:30～15:00	12:45～13:30 ポール ストレッチ 45 原 田	卓球 フリー利用	12:30～13:15 やさしいヨガ とよいずみ	12:45～13:15 LES MILLS CORE 長 沢				12:30～13:15 KaQiLa ～カキラ～ 長谷川	都度 税込2,200円 13:05～13:35 有料教室/バレエ ～ポワントクラス～ SAECO	12:30～13:00 BODYPUMP30 原 田		12:45～15:00	12:30～13:15 MEGADANZ (メガダンス) 可 奈	12:20～13:05 骨盤ストレッチ 森 子		13:10～13:55 ポール ストレッチ 45 原 田	13:00～17:10	
14:00～14:45 カラダを整える セルフケア 田 口		ホットスタジオ フリー利用	14:00～15:00 太極拳 JUNKO	《入室不可》 14:30～16:30	13:45～15:00	13:45～14:45 ピラティス るりえ				13:30～14:30 骨盤調整 田 口	都度 税込550円	13:40～14:40 楽しい ハワイアンフラ MASAE		15:00～18:00		13:30～15:30	卓球 フリー利用	14:15～14:45 BODYPUMP30 原 田		
		15:00～18:00		卓球 フリー利用	15:00～18:00			15:00～18:00									おひとり 1日1枠まで (最大2時間)	ホットスタジオ フリー利用	15:15～16:00 LES MILLS TONE 原 田	
	月替わり バーチャル レッスン (別紙参照)	月替わり バーチャル レッスン (別紙参照)		おひとり 1日1枠まで (最大2時間)	月替わり バーチャル レッスン (別紙参照)	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)			月替わり バーチャル レッスン (別紙参照)	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)	月替わり バーチャル レッスン (別紙参照)			卓球 フリー利用		16:20～17:20 HIPHOP Kuml	
	VIRTUAL	VIRTUAL		《入室不可》 17:00～19:00	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)		VIRTUAL				17:40～18:40 子ども教室 チアダンス (小3～小6)					おひとり 1日1枠まで (最大2時間)			
		18:00～18:40		卓球 フリー利用	18:00～19:30			18:00～19:55						18:00～20:50			《入室不可》 18:30～20:30		18:00～19:00 BODY COMBAT erico	
19:00～20:00 リトモス 森 子		19:10～20:10		おひとり 1日1枠まで (最大2時間)	ホットスタジオ フリー利用			ホットスタジオ フリー利用						18:45～19:45						17:40～18:40
		爽快 リフレッシュヨガ TAKE		《入室不可》 19:30～21:30		19:10～20:10 BODYPUMP HIDEKI	19:15～20:00 LES MILLS DANCE 永 井			19:40～20:40 BODYSTEP YUTAKA		19:40～20:40 ヨガ Mina		19:30～20:30			卓球 フリー利用			
20:15～21:00 BODY COMBAT45 YUTAKA		20:40～21:40	20:05～20:50 BODY BALANCE45 永 井	卓球 フリー利用	20:00～21:00	20:30～21:30 BODY COMBAT HIDEKI		20:25～21:10				21:00～22:00 ZUMBA ayano		21:00～22:00			おひとり 1日1枠まで (最大2時間)		18:00～19:00 BODY COMBAT erico	
21:15～22:15 BODY ATTACK YUTAKA		ゆったり フローヨガ TAKE		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			21:30～22:00				8月・9月限定		21:00～21:45						

～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。

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。

プログラム表は公式ホームページまたは LINEにてご確認ください。