

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			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															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 エアロビクス 45 伊 原	9:50～10:35 BODY BALANCE45 永 井	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	10:00～10:45 リトモス 45 森 子		9:45～10:45 フローヨガ Kuml	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	10:15～11:00 燃焼ピラティス ますみ
	HOT 発券									HOT 発券					WEB予約					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	ホット ストレッチ 永 井	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 (オキシジェン) 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 卓球 フリー利用				11:45～15:00												
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	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	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	12:15～13:00 デトックス ヨガ 伊 原	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		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	13:30～15:00	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			15:00～18:00			15:00～18:00			おひとり 1日1枠まで (最大2時間)	15:15～16:00 LES MILLS TONE 原 田	16:20～17:20 HIPHOP Kuml	
15:30～16:30 子ども教室 体操教室 (年少～年長)	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)	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)			《入室不可》 16:00～18:00			
	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		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)	月替わり バーチャル レッスン (別紙参照)	VIRTUAL			卓球 フリー利用			
		18:00～18:40		卓球 フリー利用	18:00～19:30			18:00～19:55			18:00～19:00			18:00～20:50			おひとり 1日1枠まで (最大2時間)	18:00～19:00 BODY COMBAT erico		17:40～18:40
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	19:10～20:10 BODYPUMP HIDEKI	19:15～20:00 LES MILLS DANCE 永 井	ホットスタジオ フリー利用			19:30～20:30			18:45～19:45			《入室不可》 18:30～20:30			
20:15～21:00 BODY COMBAT45 YUTAKA		19:40～20:40	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	19:40～20:40 BODYSTEP YUTAKA		19:30～20:30	19:40～20:40 ヨガ Mina		18:00～20:50	19:30～20:00 LES MILLS CORE 長 沢		卓球 フリー利用			
		20:40～21:40		おひとり 1日1枠まで (最大2時間)	フローヨガ 小 中			20:25～21:10			20:30～20:30			18:00～20:50	20:15～21:15		おひとり 1日1枠まで (最大2時間)			
21:15～22:15 BODY ATTACK YUTAKA		ゆったり フローヨガ TAKE	21:15～22:15 BODYJAM 永 井		21:30～22:00 ホットスタジオ フリー利用			21:30～22:00	21:00～22:00 BODY COMBAT YUTAKA	21:00～22:00 JAZZダンス 河 野	21:00～22:00	21:00～22:00 ZUMBA ayano		21:00～21:45			ゆったり フローヨガ TAKE			
										HOT 発券	ホットスタジオ フリー利用		8月・9月限定							

～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にてご確認ください。