

2026年10月・11月・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			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			8:45～9:30			8:45～9:45						9:00～9:45			8:45～9:30			8:45～9:45				
モーニング フローヨガ 尚 美		9:00～10:50	やさしい朝ヨガ 田 口		9:00～10:45	ヨガ MIHO		9:00～9:45			9:00～10:30	KaQiLa ～カキラ～ 長谷川		9:00～9:45	リラックス フローヨガ 成 松			ヨガ Mina		9:00～10:00		
	10:00～11:00	ホットスタジオ フリー利用	10:00～10:45	9:50～10:50	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 NEW エンジョイ ステップ 演 中	ピラティス るりえ		やさしい エアロ 水 上	骨盤体操 いづみ		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	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			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		
			11:15～12:15		11:15～12:00	11:30～12:30			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 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	11:00～11:45 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 都度 税込1,100円	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			11:30～12:15			
11:30～12:30 BODYJAM 永 井		11:15～12:15 姿勢改善 ストレッチ 演 中 (持ち物:タオル)	MEGADANZ (メガダンス) 可 奈 WEB予約	12:00～14:00	爽快 リフレッシュヨガ とよいずみ			11:45～15:00			12:15～13:00 デトックス ヨガ 伊 原			12:30～13:00 BODYPUMP30 原 田	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 森 子 (持ち物:タオル)		11:40～12:40 SALSATION (サルセッション) 大河原		11:30～12:15 デトックス ヨガ ますみ		
		12:30～15:00	12:45～13:30 ポール ストレッチ 45 原 田 (定員20名)	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			ホットスタジオ フリー利用	12:30～13:15 KaQiLa ～カキラ～ 長谷川						12:30～13:15 MEGADANZ (メガダンス) 可 奈 WEB予約	13:00～13:50 骨盤 ストレッチ 森 子 (持ち物:タオル)						
12:50～13:35 BODY BALANCE45 永 井		ホットスタジオ フリー利用	14:00～15:00	《入室不可》 14:30～16:30	13:45～15:00				13:30～14:30 骨盤調整 田 口		15:00～18:00	13:40～14:40 楽しい ハワイアンフラ MASAE		15:00～18:00	13:45～14:45 BODYSTEP NAOKI	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)		13:10～13:55 ポール ストレッチ 45 原 田 (定員20名)		13:00～17:10		
14:00～14:45 カラダを整える セルフケア 田 口				卓球 フリー利用 おひとり 1日1枠まで (最大2時間)	15:00～18:00			15:00～18:00														
		15:00～18:00		《入室不可》 14:30～16:30		14:00～15:00 基礎から 始める JAZZダンス SAECO 10月・11月・12月限定																
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)		卓球 フリー利用 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) 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)			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)	17:40～18:40 子ども教室 チアダンス (小3～小6)	16:00～18:00 《入室不可》			14:15～14:45 BODYPUMP30 原 田	15:15～16:00 LES MILLS TONE 原 田	15:00～18:00 月替わり バーチャル レッスン (別紙参照)	15:00～18:00 ホットスタジオ フリー利用
				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》 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)																		
				18:00～19:30																		
				ホットスタジオ フリー利用																		
19:00～20:00 リトモス 森 子		19:10～20:10 爽快 リフレッシュヨガ TAKE	19:00～19:45 LES MILLS TONE 原 田	《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		19:30～20:30 デトックス ヨガ Mina			19:40～20:40 ヨガ Mina	19:30～20:00 LES MILLS CORE 長 沢	20:15～21:15 卓球 フリー利用 おひとり 1日1枠まで (最大2時間)	18:45～19:45 ゆったり フローヨガ TAKE					
20:15～21:00 BODY COMBAT45 YUTAKA		20:40～21:40 ゆったり フローヨガ TAKE	20:05～20:50 BODY BALANCE45 永 井	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	20:30～21:30 BODY COMBAT HIDEKI		20:25～21:10 BODY BALANCE45 永 井			21:00～22:00 BODY COMBAT YUTAKA			21:00～22:00 BODYJAM ayano 10月・11月・12月限定	20:15～21:15 BODY COMBAT 長 沢							
21:15～22:15 BODY ATTACK YUTAKA			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 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にてご確認ください。

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。