

PROGRAM SCHEDULE 2025 10月~12月

火 Tue				
10	アロマスタジオ	第2スタジオ	ホットスタジオ	やぐらスタジオ
		暗闘☆		プール
				アクアサイズ 10:15~10:45 小瀧
11	太極拳 10:30~11:30 狩野	ヒットソングダンス 10:30~11:15 ASAMI	ホット 体リセットヨガ 11:00~11:45 近野	
12	nani aloha (ナニ アロハ) 11:45~12:30 KAORI	楽しく筋トレ ストレッチ 11:45~12:30 小林		種目別レッスン 10月平泳ぎ 11月クロール 12月バタフライ 12:00~13:00 並木
13	ボディ コンバット45 12:45~13:30 山田 WEB予約場所指定	からだ整うヨガ 12:45~13:45 新井 久 WEB予約場所指定		泳力別レッスン(初中級) 13:10~14:10 並木
14	オリジナルエアロ 13:45~14:30 山口	暗闘☆ BOARD30 14:00~14:30 小林 定員10名 WEB予約	コラーゲン	有料・予約制 TRX+テック 12:45~13:30 小林
15	OXIGENO (オキシジェノ) 15:00~15:45 新井 靖		くびれ美尻ヨガ 14:00~15:00 AI	シルク サスペンション 14:00~14:45 伊藤
16	健康体操 16:00~16:45 平尾			
17	スクール使用 17:00~18:10			
18				
19	中級エアロ 19:00~19:45 松井 WEB予約場所指定		コラーゲン スタイルアップヨガ 19:00~20:00 茂木	
20	RITMOS (リトモス) 20:00~21:00 松井 WEB予約場所指定	ボディ コンバット45 20:15~21:00 美穂(上里) LIVE配信	ホットパワーヨガ 20:15~21:00 茂木	
21	ボディパンプ45 21:15~22:00 宮崎 WEB予約場所指定	ボディジャム45 21:15~22:00 美穂(上里) LIVE配信	ホット快眠ヨガ 21:15~22:00 天野	
22				
23				

水 Wed				
10	アロマスタジオ	第2スタジオ	ホットスタジオ	やぐらスタジオ
				有料・予約制
	太極拳 (入門・初級) 10:30~11:15 阿部	ZUMBA GOLD 10:30~11:15 木村		TRX+テック 10:30~11:15 MIKA
11			ホット ピラティス&ストレッチ 11:00~11:45 山口	
12	汗かきヨガ 11:30~12:15 AI	HIP HOP 11:30~12:15 新後閑		有料・予約制 TRX for YOGA 12:15~13:00 MIKA
13	ゆるヨガ 12:30~13:15 佐相	暗闘☆ TOP RIDE 12:45~13:30 一場 定員10名 WEB予約	WEB予約場所指定 ホットリンパ デトックスストレッチ 13:30~14:15 小林	初めてレッスン 12:15~12:45 砂山 スイムレッスン30 12:50~13:20 砂山
14	ボル・ド・ブラ 13:45~14:30 新井 靖	コンディショニング ヨガ 14:00~14:45 Ayako		アクアサイズ 13:30~14:00 小瀧 エキスパート練習会 14:00~15:00 並木
15	ピラティス 15:00~15:45 MIKA		スタイルアップ ボディ 14:30~15:30 小林 コラーゲン	エアリアルヨガ 14:45~15:30 新井 靖 有料・予約制
16				
17	スクール使用 16:15~17:00			
18				
19	コンビネーション ステップ(中級) 18:15~19:00 佐藤 恵		コラーゲン ミュージック フロウヨガ 18:45~19:45 安蒜	
20	健康教室 19:15~20:00 佐藤 恵			レッスントイレ45 19:45~20:30 川口
21	ボディバランス 60 20:15~21:15 新井 靖		NEW ホット筋トレ 20:30~21:15 佐藤 恵	
22				
23				

木 Thu				
10	アロマスタジオ	第2スタジオ	ホットスタジオ	やぐらスタジオ
			コラーゲン	プール
	かんたんエアロ 10:30~11:15 佐藤 恵	健康教室 10:30~11:15 小林	ポール ボディケア 10:30~11:30 渚	アクアサイズ 10:30~11:00 武田綾
11				
12	RITMOS (リトモス) 11:30~12:30 松井 WEB予約場所指定	RITMOS (リトモス) 11:30~12:30 松井(高崎) LIVE配信		
13	疲労回復ヨガ 12:45~13:30 Ayako	暗闘☆ BOARD30 13:00~13:30 小林 定員10名 WEB予約	ホットリンパヨガ 13:00~13:45 茂木	TRX+テック 12:45~13:30 武田 涼 種目別レッスン 10月クロール 11月バタフライ 12月背泳ぎ 12:50~13:50 五井
14		へこませお腹 14:00~14:20 渚 NEW やさしいストレッチ 14:30~15:00 渚		有料・予約制 TRX+テック 14:00~14:45 小林
15				
16				
17	スクール使用 16:30~17:30			
18				
19		ボディアタック30 19:00~19:30 美穂(上里) LIVE配信	コアトレヨガ 19:00~19:45 SATORU	有料・予約制 エアリアルヨガ 18:30~19:15 松井
20	ボディジャム60 19:45~20:45 松井 WEB予約場所指定	暗闘☆ TOP RIDE 20:00~20:45 一場 定員10名 WEB予約		
21			コラーゲン 美彩心 21:00~22:00 松井	
22	ボディ コンバット45 21:15~22:00 宮崎 WEB予約場所指定			
23				

金 Fri					土 Sat					日 Sun								
	アロマスタジオ	第2スタジオ	ホットスタジオ	やぐらスタジオ	プール		アロマスタジオ	第2スタジオ	ホットスタジオ	やぐらスタジオ	プール		アロマスタジオ	第2スタジオ	ホットスタジオ	やぐらスタジオ	プール	
10																		
11	かんたんエアロ 10:30～11:15 武田 綾	フットケア コンディショニング 10:30～11:15 小林		有料・予約制					WEB予約場所指定 筋膜リリース& ひめトレ 10:30～11:15 伊藤	有料・予約制 TRX+テック 10:30～11:15 新井 靖	一部のコースを スクール使用		やさしいヨガ 10:45～11:30 SATORU	定員8名			泳力別レッスン(中級) 11:00～12:00 青木	
12	ボディバランス 60 11:30～12:30 新井 靖	WEB予約場所指定 RITMOS (リトモス) 11:45～12:30 武田 綾							有料・予約制 姿勢美人Sintex 11:30～12:30 伊藤	有料・予約制 エアリアルヨガ 11:45～12:30 新井 靖				LIVE配信 ボディパンプ60 11:05～12:05 大西(笹塚)	WEB予約場所指定			
13	ボディパンプ45 12:45～13:30 高木	初級エアロ 12:45～13:30 堀越	ホット美body エクササイズ 12:15～13:00 小林	コラーゲン					ホット筋トレ 13:00～13:45 佐藤 恵	WEB予約場所指定			かんたんアクア 13:00～13:30 飯塚		定員8名 ボディパンプ30 12:45～13:15 高木(上里)	LIVE配信 WEB予約場所指定		有料・予約制 エアリアルヨガ 12:30～13:15 佐相
14	ゆるヨガ 14:00～14:45 Ayako	暗間★ ボディジャム45 14:00～14:45 武田 涼	美彩心 13:15～14:15 小林	有料・予約制			WEB予約場所指定				一部の コースをスクールで 使用				エアリアルヨガ 13:30～14:15 佐相			
15	レズミルズコア 15:00～15:45 山田	癒しのゆる ストレッチ 15:00～15:45 渚														エアリアルヨガ 13:30～14:15 佐相		
16																コラーゲン ゆるのびヨガ 14:30～15:30 佐相		
17																		
18	ZUMBA 18:00～18:45 栄一																	
19	ボディステップ45 19:00～19:45 宮崎		コラーゲン 機能改善 ヨガ&ピラティス 19:00～20:00 平尾															
20	WEB予約場所指定 ボディ コンバット45 20:15～21:00 宮崎	暗間★ TOP RIDE 20:00～20:45 一場	ウオーム リラックスヨガ 20:15～21:00 平尾	有料・予約制														
21																		
22																		
23																		

やぐらスタジオレッスンについて

1日2本まで受講可。現在参加人数を削減させて
いただいているので、1日同じレッスンへのご参
加は不可とさせていただきます。
※当日参加人数に空きがある場合は受講可。

やぐらスタジオレッスン・コラーゲンは
有料予約制です。
オプション登録又は、都度払い650円/1回となります。
コラーゲンは女性限定です。

WEB予約場所指定→WEB予約時に参加位置指定プログラムとなります。

女性専用

このマークが付いているプログラムは女性のみ
ご利用となります。男性の参加はご遠慮ください。

参加方法・スタジオ定員、プログラムレベルを変更させて頂
いております。詳しくはHP、館内ポスターでご確認ください。

※第2スタジオLIVE配信のボディパンプはWEB予約位置番号となっております。 ※同日開催のボディパンプLIVE配信の予約はどちらか1本のみとさせていただきます。

※日曜日週替のボディーステップはWEB予約場所指定無しとなります。 ※期間中にプログラム内容・コース設定が変更となる場合もございますので予めご了承ください。