









# Lesson Schedule 2026年1月

営業時間 平日6:00～9:00/10:00～22:00 土日祝6:00～9:00/10:00～20:00  
プール利用可能時間 平日10:00～22:00 土日祝10:00～17:00

	月 MONDAY			火 TUESDAY			水 WEDNESDAY			木 THURSDAY			金 FRIDAY			土 SATURDAY			日 SUNDAY		
	5F STUDIO	3F HOTSTUDIO	3F POOL	5F STUDIO	3F HOTSTUDIO	3F POOL	5F STUDIO	3F HOTSTUDIO	3F POOL	5F STUDIO	3F HOTSTUDIO	3F POOL	5F STUDIO	3F HOTSTUDIO	3F POOL	5F STUDIO	3F HOTSTUDIO	3F POOL	5F STUDIO	3F HOTSTUDIO	3F POOL
10:00																					
10:10～ (約15分)	 MEGADANZ			10:10～ (約15分)  LATIN DANCE			10:10～ (約15分)  OXIGENO			10:10～ (約15分)  FIGHT DO			10:10～ (約15分)  YOGA								
10:30									10:30～11:00 (30分)15M アクアビクス 伊藤											1月限定	
11:00	11:00～11:45 (45分) ヨガ Rioka	10:50～11:40 (50分) 陰陽ヨガ CHIHIRO	11:00～11:30 (30分)15M 背泳ぎ 伊藤	10:45～11:35 (50分) 足もみヨガ Yumico	10:50～11:40 (50分) リラックスヨガ Yukari		11:10～11:50 (40分) 格闘技 エクササイズ 桑原	10:50～11:50 (60分) ビギナーヨガ MARIKO		10:50～11:40 (50分) リラックスヨガ mayu	10:55～11:45 (50分) 姿勢改善ヨガ YUNA	11:00～11:30 (30分)15M 水中ウォーク 植木	11:00～11:50 (50分) エアロ 仙北	10:50～11:40 (50分) 骨盤と呼吸の インナーヨガ Moana		11:00～12:00 (60分) 骨盤調整ヨガ 木下	10:50～11:50 (60分) パワーヨガ Moana	11:00～11:30 (30分)15M アクアビクス MARIKO		10:40～11:20 (40分) リラックスヨガ mayu	
11:30			11:45～12:15 (30分)15M ビギナースイム 伊藤						11:15～12:00 (45分)25M 中級スイム 伊藤			11:45～12:15 (30分)15M クロール 植木						期間限定	11:30～12:20 (50分) からだが硬い人 のためのヨガ Moana	11:35～12:25 (50分) パワーヨガ mayu	1月限定
12:00	12:05～12:45 (40分) ボディ コンディショニング 植木	12:00～12:50 (50分) 姿勢改善ヨガ KAO		11:55～12:55 (60分) Salsation® 三浦	12:00～13:00 (60分) リフレッシュヨガ YUNA	12:30～13:00 (30分)15M ビギナースイム 斉藤	12:10～13:00 (50分) ZUMBA 海藤	12:10～13:00 (50分) シェイプアップ ヨガ しほ		12:10～13:00 (50分) パレエ YUNA	12:00～12:50 (50分) リラックスヨガ Yukari		12:10～12:50 (40分) POP Pilates YUNA	12:00～13:00 (60分) 陰フローヨガ Moana	12:15～12:50 (35分) インターバル リズムトレーニング 植木	12:10～12:50 (40分) HOTdeピラティス MARIKO		11:45～12:30 (45分)25M フインスイム スタッフ		1月限定	
12:30																					1月限定
13:00	13:05～13:50 (45分) ZUMBA Sayaka	13:10～13:55 (45分) 肩・首 リリースヨガ しほ		13:15～14:05 (50分) ピラティス 西	13:20～14:10 (50分) ダイエットフロ ーヨガ YUNA	13:15～14:00 (45分)25M マスタースイム 斉藤	13:20～14:20 (60分) Salsation® Joana	13:20～14:10 (50分) リラックスヨガ mayu		13:10～14:00 (50分) コンディショニング ヨガ 晶山	13:20～14:10 (50分) 体幹ヨガ 盛		13:10～14:00 (50分) Reejam 山下	13:20～14:10 (50分) 姿勢改善ヨガ mayu	13:30～14:00 (30分)15M 膝・腰機能改善 ウォーク 伊藤	13:15～14:00 (45分) ZUMBA 河越	13:05～13:55 (50分) ウエストシェイプ ヨガ 盛		12:45～13:45 (60分) ZUMBA 三浦	12:40～13:30 (50分) 肩こり 腰痛改善ヨガ CHIHIRO	1月限定
13:30																					男性会員様 参加OK
14:00	14:10～(約60分)	14:15～15:00 (45分) ビギナーヨガ 盛		14:20～15:10 (50分) シェイプエアロ 加藤	14:30～15:20 (50分) 姿勢改善ヨガ 盛	14:10～14:40 (30分)15M 平泳ぎ 斉藤	1月限定	14:30～15:10 (40分) デトックスヨガ mayu		14:20～15:20 (60分) YEVOLATIN CURVE 三浦			14:20～15:00 (40分) ボールde ストレッチ 成田	14:30～15:10 (40分) リラックスヨガ mayu	14:15～14:45 (30分)15M バタフライ 伊藤	14:15～14:45 (30分) 格闘技エクササイズ 河越	14:10～15:00 (50分) デトックスヨガ KANA		14:05～14:55 (50分) ビギナーヨガ kanako	14:00～14:50 (50分) 陰ヨガ 三浦	1月限定
14:30	 OXIGENO							14:40～15:20 (40分) 肩スッキリヨガ Rioka					15:10～(約60分)			15:00～15:45 (45分) ZUMBA SHIHO			15:10～16:00 (50分) エアロ MARIKO		
15:00																					
15:20～(約45分)	 FIGHT DO							男性会員様 参加OK					 MEGADANZ	男性会員様 参加OK							
16:00					16:00～16:40 (40分) アロマヨガ mayu																
16:30					男性会員様 参加OK																
17:00								1月限定													
17:30								17:20～18:10 (50分) ダイエットフロ ーヨガ CHIHIRO			1月限定	17:30～18:20 (50分) ビギナーヨガ Rioka									
18:00				18:00～(約30分)																	
18:30		1月限定																			
19:00	18:45～19:35 (50分) ダンスエアロ Kulala	18:40～19:25 (45分) 体幹ヨガ 盛	男性会員様 参加OK	18:45～19:25 (40分) 格闘技 エクササイズ 桑原	18:30～19:20 (50分) デトックスヨガ CHIHIRO		18:45～19:25 (40分) 姿勢改善ヨガ Kanao	18:30～19:20 (50分) 歪み取りヨガ MARIKO	18:30～19:00 (30分)15M 初中級スイム 河越	18:45～19:35 (50分) ZUMBA AIKA	18:40～19:20 (40分) ストレッチヨガ KANA	18:30～19:15 (45分)15M アクアビクス 嶋崎	18:45～19:45 (60分) YEVOLATIN CURVE 三浦	18:40～19:30 (50分) HOTdeピラティス CHIHIRO							
19:30									19:10～19:55 (45分)25M 中上級スイム 河越												
20:00	19:50～20:40 (50分) ZUMBA 海藤			19:40～20:25 (45分) 背骨 コンディショニング SHIHO	19:40～20:20 (40分) リラックスヨガ CHIHIRO		19:45～(約60分)	19:40～20:30 (50分) リフレッシュヨガ KANA		19:50～20:40 (50分) ピラティス 盛	19:40～20:30 (50分) 腸活ヨガ Rioka	男性会員様 参加OK		19:50～20:30 (40分) 陰ヨガ CHIHIRO	男性会員様 参加OK						
20:30																					
21:00																					

レッスンを受講される方は  
WEBマイページを登録して  
ご予約をお願いします  
(次月のご予約は毎月20日～)

代行・休講やその他新情報を  
配信してますのでチェック  
してくださいね

WEBマイページQR

LINEQR

レッスンWEB予約のお願い(当日フロントでのご予約は混雑する場合がありますので、できるだけ前日までにお問い合わせいたします。)

- ・3階ホットヨガレッスン(定員40名)は、**全てご予約制**です。
- ・各スタジオレッスンは最大5つまで(当日分を含む)ご予約が可能です。事前予約頂いた場合でも、各レッスン開始10分前までにフロントにてチェックインをお願いします。
- ・5階スタジオレッスン、3階プールレッスンは基本的に予約不要ですが、「**ボールdeストレッチ**」のみ予約が必要となります。
- ・祝日につきましては、**短縮営業**となるため**17:00以降開始レッスンの実施はございません**ので、予めご了承下さいませ。

レッスンを受講される方は  
WEBマイページを登録して  
ご予約をお願いします  
(次月のご予約は毎月20日～)

WEBマイページQR



代行・休講やその他新情報を  
配信しますでチェック  
してくださいね

LINEQR

