

## 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) LATINDANCE			10:10~(約15分) OXIGENO			10:10~(約15分) FIGHTDO			10:10~(約15分) YOGA										
10:30																						
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) 背泳ぎ 伊藤	10:45~11:35 (50分) 足もみヨガ Yukari	10:50~11:40 (50分) リラックスヨガ Yukari	11:00~11:50 (40分) 格闘技 エクササイズ 桑原	10:50~11:50 (50分) ピギナーヨガ MARIKO	10:50~11:40 (50分) リラックスヨガ mayu	10:30~11:00 (30分) 15M アクアピクス 伊藤	10:55~11:45 (50分) 姿勢改善ヨガ YUNA	11:00~11:30 (30分) 15M 水中ウォーキング 岩崎	10:50~11:40 (50分) 骨盤と呼吸のインナーヨガ Moana	11:00~11:30 (30分) 15M アクアピクス MARIKO	10:40~11:20 (40分) リラックスヨガ mayu	1月限定								
11:30 11:45~12:15 (30分) 15M ピギナースイム 伊藤	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	12:10~13:00 (50分) ZUMBA 海藤	12:30~13:00 (30分) 15M ピギナースイム 斎藤	12:10~13:00 (50分) シェイプアップ ヨガ しま	12:10~13:00 (50分) パラエ YUNA	11:15~12:00 (45分) 25M 中級スイム 伊藤	12:10~13:00 (50分) リラックスヨガ Yukari	12:00~12:50 (40分) POP Pilates YUNA	12:00~13:00 (60分) 陰ヨガ Moana	12:15~12:50 (45分) 25M インターパル リズムトレーニング 植木	12:10~12:50 (40分) HOTdeピラティス MARIKO	11:30~12:20 (50分) パワーヨガ mayu	1月限定							
12:00 12:05~12:45 (40分) コンディショニング 植木																						
12:30 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 斎藤	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 畠山	13:20~14:10 (50分) Reejam 山下	13:10~14:00 (50分) 姿勢改善ヨガ mayu	13:20~14:10 (50分) ワエストシェイプ ヨガ 盛	13:30~14:00 (30分) 15M 膝・腰機能改善 ウォーキング 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 (50分) 肩こり 腰痛改善ヨガ CHIHIRO	1月限定					
13:00 14:10~(約60分) VIRTUAL OXIGENO			14:15~15:00 (45分) ピギナーヨガ 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 斎藤	14:40~15:20 (40分) 肩スッキリヨガ Rioka	14:30~15:10 (40分) デトックスヨガ mayu	14:20~15:20 (60分) YEVOLATIN CURVE 三浦	15:30~(約30分) RADICAL ONE	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 パタフライ 河越	14:05~14:55 (50分) ピギナーヨガ kanako	14:00~14:50 (50分) 陰ヨガ 三浦							
14:00 15:20~(約45分) VIRTUAL FIGHTDO																						
15:00 15:30~(約45分) VIRTUAL RADICAL ONE																						
16:00 16:00~16:40 (40分) アロマヨガ mayu																						
16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00 20:30 21:00																						
18:40~19:25 (45分) 体幹ヨガ 盛	18:45~19:25 (40分) 格闘技 エクササイズ 桑原	18:40~19:20 (50分) デトックスヨガ CHIHIRO	18:45~19:25 (40分) 姿勢改善ヨガ Kanako	18:45~19:20 (50分) 重み取りヨガ MARIKO	18:30~19:20 (45分) 初中級スイム 河越	18:40~19:20 (40分) ストレッチヨガ KANA	18:45~19:35 (50分) アクアピクス 嶋崎	18:30~19:00 (30分) 15M 初中級スイム 河越	18:40~19:20 (45分) YEVOLATIN CURVE 三浦	18:45~19:45 (60分) HOTdeピラティス CHIHIRO	18:40~19:30 (40分) 陰ヨガ CHIHIRO	15:00~15:45 (45分) ZUMBA SHIHO	15:10~16:00 (50分) エアロ MARIKO									
18:45~19:35 (50分) ダンスエアロ Kulala			19:40~20:25 (45分) 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) VIRTUAL MEGADANZ	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	19:10~19:55 (45分) 25M 中上級スイム 河越	19:40~20:30 (50分) 踏活ヨガ Rioka	19:40~20:40 (50分) ピラティス 盛	19:50~20:30 (40分) 陰ヨガ CHIHIRO	19:50~20:30 (40分) 陰ヨガ CHIHIRO	14:10~15:00 (50分) デトックスヨガ KANA	14:15~14:45 (30分) 格闘技エクササイズ 河越	14:05~14:55 (50分) ピギナーヨガ kanako	14:00~14:50 (50分) 陰ヨガ 三浦						
19:50~20:40 (50分) ZUMBA 海藤																						

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願いいたします。)

・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、「ポール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~)



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

