SAN GRAN FIT

Lesson Schedule 2026年 8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

5F STUDIO
- 10：10〜（約15分） VIRTUAL MEGADANZ
- 10：50〜11：40 〈50分〉 ピラティス CHIHIRO
- 定員25名 12:10〜12：45 〈35分〉 ポールdeストレッチトレーニング スタッフ
- 13：05〜13：50 〈45分〉 ZUMBA Kulala
- 14:10〜（約60分） VIRTUAL OXIGENO
- 15:20〜（約45分） VIRTUAL FIGHT DO
- 18：45〜19：35 〈50分〉 ダンスエアロ Kulala
- 19：45〜20：35 〈50分〉 ZUMBA 海藤

3F HOTSTUDIO
- 11：50〜12：50 〈60分〉 姿勢改善ヨガ KAO
- 13：10〜14：00 〈50分〉 ダイエットフローヨガ 高倉
- 14：15〜15：05 〈50分〉 ビギナーヨガ 高倉 男性会員様参加OK
- 18:15〜19：05 〈50分〉 デトックスフローヨガ KAO
- 19：20〜20：10 〈50分〉 快眠ヨガ KAO 男性会員様参加OK

3F POOL
- 11:00〜11：45 〈45分〉15M 膝・腰・肩機能改善ウォーク 伊藤
- 12：00〜12：45 〈45分〉15M 初中級スイム 伊藤

火 TUESDAY

5F STUDIO
- 10：10〜（約15分） VIRTUAL LATIN DANCE
- 10：45〜11：35 〈50分〉 足もみヨガ Yumico
- 期間限定 11：00〜12：00 〈60分〉 ZUMBA 代行インストラクター （代行表でご確認ください。）
- 13：15〜14：05 〈50分〉 ピラティス 西
- 14：20〜15：10 〈50分〉 シェイプエアロ 加藤
- 17：50〜（約30分） VIRTUAL FIGHT DO
- 18：40〜19：30 〈50分〉 Reejam 山下
- 19：40〜20：25 〈45分〉 背骨コンディショニング SHIHO

3F HOTSTUDIO
- 10：50〜11：40 〈50分〉 リラックスヨガ Yukari
- 12：00〜13：00 〈60分〉 リフレッシュヨガ YUNA
- 13：20〜14：10 〈50分〉 体幹ヨガ YUNA
- 14：30〜15：15 〈45分〉 ハタヨガ Miyu 男性会員様参加OK
- 18：30〜19：20 〈50分〉 ウエストコアヨガ CHIHIRO 男性会員様参加OK
- 19：40〜20：20 〈40分〉 リラックスヨガ CHIHIRO

3F POOL
- 完全予約制 定員20名 フィンのサイズには限りがありますので、予めご了承ください。
- 12：30〜13：15 〈45分〉25M フィンスイム 斉藤
- 13：25〜13：55 〈30分〉15M 初中級スイム 斉藤

水 WEDNESDAY

5F STUDIO
- 10：10〜（約15分） VIRTUAL OXIGENO
- 11:10〜11:55 〈45分〉 リズム＆パンチ 新川
- 12：10〜13：00 〈50分〉 ZUMBA 海藤
- 13：20〜14:10 〈50分〉 肩こり腰痛改善ヨガ 高倉
- 14：40〜（約60分） VIRTUAL OXIGENO
- 18：20〜19：10 〈50分〉 姿勢改善ヨガ Kanako
- 19：25〜20：15 〈50分〉 格闘技エクササイズ フジオ

3F HOTSTUDIO
- 11：00〜11：50 〈50分〉 HOTdeピラティス SAYURI
- 12：10〜13：00 〈50分〉 シェイプアップヨガ 高倉
- 13：20〜14：10 〈50分〉 リラックスヨガ mayu
- 14：30〜15：10 〈40分〉 デトックスヨガ mayu 男性会員様参加OK
- 18：25〜19：10 〈45分〉 歪み取りヨガ MARIKO 男性会員様参加OK
- 19：25〜20：15 〈50分〉 リフレッシュヨガ KANA 男性会員様参加OK

3F POOL
- 10：30〜11：00 〈30分〉15M アクアビクス 伊藤
- 11:15〜12：00 〈45分〉25M 中級スイム 伊藤

木 THURSDAY

5F STUDIO
- 10：10〜（約15分） VIRTUAL FIGHT DO
- 10：50〜11：40 〈50分〉 リラックスヨガ mayu
- 12：05〜12：55 〈50分〉 バレエ YUNA
- 13：10〜14：00 〈50分〉 コンディショニングヨガ 畠山
- 期間限定 14：20〜15：20 〈60分〉 ZUMBA 新川
- 15：30〜（約30分） VIRTUAL RADICAL ONE
- 16：10〜（約30分） VIRTUAL YOGA
- 18：30〜19：15 〈45分〉 リズム＆パンチ 新川
- 19：30〜（60分） VIRTUAL MEGADANZ

3F HOTSTUDIO
- 10：55〜11：45 〈50分〉 姿勢改善ヨガ YUNA
- 12：00〜12：50 〈50分〉 リラックスヨガ Yukari
- 13:05〜14:05 〈60分〉 ヴィンヤサフローヨガ Miyu 男性会員様参加OK
- 18：40〜19：20 〈40分〉 ストレッチヨガ KANA
- 定員15名 19：40〜20：30 〈50分〉 腸活ヨガ Rioka 男性会員様参加OK

3F POOL
- 11:00〜11：30 〈30分〉15M 水中ウォーク 楢嶋
- 11:45〜12：15 〈30分〉15M バタフライ 楢嶋
- 18:30〜19:15 〈45分〉15M アクアビクス 嶋崎

金 FRIDAY

5F STUDIO
- 10：10〜（約15分） VIRTUAL YOGA
- 11：00〜11：50 〈50分〉 エアロ 仙北
- 12：10〜12：50 〈40分〉 POP Pilates YUNA
- 13：10〜14：00 〈50分〉 Reejam 山下
- 14:20〜15：10 〈50分〉 ピラティス SAYURI
- 18:30〜(45分) VIRTUAL OXIGENO
- 19：30〜20:30 〈60分〉 SALSATION Bia

3F HOTSTUDIO
- 10：50〜11：40 〈50分〉 骨盤と呼吸のインナーヨガ Moana
- 12：00〜13：00 〈60分〉 陰フローヨガ Moana
- 13：20〜14：10 〈50分〉 姿勢改善ヨガ mayu
- 14：30〜15：10 〈40分〉 リラックスヨガ mayu 男性会員様参加OK
- 18：30〜19：20 〈50分〉 HOTdeピラティス CHIHIRO
- 19：40〜20：20 〈40分〉 陰ヨガ CHIHIRO 男性会員様参加OK

3F POOL
- 11:00〜11：30 〈30分〉15M 水中ウォーク 中畑
- 11:45〜12：15 〈30分〉15M クロール 中畑

土 SATURDAY

5F STUDIO
- 11：00〜12：00 〈60分〉 骨盤調整ヨガ 木下
- 12：20〜12：55 〈35分〉 インターバルリズムトレーニング 植木
- 定員25名 13:10〜13：40 〈30分〉 ポールコンディショニング 植木
- 14：00〜14：45 〈45分〉 リズム＆パンチ 新川
- 15：00〜15：45 〈45分〉 ZUMBA SHIHO

3F HOTSTUDIO
- 10：50〜11：50 〈60分〉 パワーヨガ Moana
- 12：10〜12：50 〈40分〉 HOTdeピラティス MARIKO 男性会員様参加OK
- 13：05〜13：55 〈50分〉 骨盤矯正ヨガ Miyu 男性会員様参加OK
- 14：10〜15：00 〈50分〉 デトックスヨガ KANA

3F POOL
- 11：00〜11：30 〈30分〉15M アクアビクス MARIKO

日 SUNDAY

5F STUDIO
- 期間限定 11：00〜12：00 〈60分〉 ZUMBA 代行インストラクター （代行表でご確認ください。）
- 12：10〜（約15分） VIRTUAL OXIGENO
- 12：45〜13：35 〈50分〉 からだが硬い人のためのヨガ Moana
- 14：05〜14：55 〈50分〉 K-POP 高倉
- 15：10〜16：00 〈50分〉 ビギナーヨガ kanako

3F HOTSTUDIO
- 定員15名 10：40〜11：20 〈40分〉 腸活ヨガ Rioka
- 11：45〜12：35 〈50分〉 パワーヨガ 高倉
- 12:45〜13：30 〈45分〉 肩こり腰痛改善ヨガ 高倉
- 14：00〜14：50 〈50分〉 陰ヨガ 三浦

3F POOL
- 12:00〜12：30 〈30分〉15M 水中ウォーク 中畑
- 12:45〜13：15 〈30分〉15M 初級スイム 中畑 男性会員様参加OK

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てますのでチェックしてくださいね

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。