



2026年6月～ LESSON SCHEDULE

◆平日 9:00～21:00
 ◆土日祝 9:00～20:00
 ※ 平日17:00～・土日祝は無人営業
 ※ 祝日はレッスンを行ないません

	月		火		水		木		金		土		日	
	ストレッチ エリア	スタジオ	ストレッチ エリア	スタジオ	ストレッチ エリア	スタジオ	ストレッチ エリア	スタジオ	ストレッチ エリア	スタジオ	ストレッチ エリア	スタジオ	ストレッチ エリア	スタジオ
9:00														
9:30	ファンアップEX 9:30～10:10	基本のピラティス 9:50～10:20	ファンアップEX 9:30～10:10	筋膜ほぐし 9:50～10:20	ファンアップEX 9:30～10:10	ゆっくりステップ 9:50～10:10	ファンアップEX 9:30～10:10	すっきり下半身 9:50～10:10	ファンアップEX 9:30～10:10	基本のピラティス 9:50～10:20				
10:00														
10:30														
11:00	ファンアップEX 11:00～11:40	基本のヨガ 10:45～11:15	ファンアップEX 11:00～11:40	基本のピラティス 10:45～11:15	ファンアップEX 11:00～11:40	遊樂キレイ 10:35～11:05	ファンアップEX 11:00～11:40	基本のヨガ 10:35～11:05	ファンアップEX 11:00～11:40	ゆっくりステップ 10:45～11:05				
11:30														
12:00		すっきり上半身 11:45～12:05		遊樂キレイ 11:45～12:15		基本のヨガ 11:45～12:15		基本のピラティス 11:30～12:00		筋膜ほぐし 11:30～12:00				
12:30														
13:00														
13:30		ゆっくりステップ 13:20～13:40		ゆっくりステップ 13:20～13:40		ゆっくりステップ 13:20～13:40		有料レッスン 12:15～13:15 隔週		有料レッスン 12:15～13:15 隔週				
14:00	ファンアップEX 13:40～14:20		ファンアップEX 13:40～14:20		ファンアップEX 13:40～14:20		ファンアップEX 13:40～14:20	基本のヨガ 13:40～14:10	ファンアップEX 13:40～14:20	基本のヨガ 13:35～14:05				
14:30		基本のピラティス 14:30～15:00		基本のヨガ 14:30～15:00		すっきり下半身 14:30～14:50		ゆっくりステップ 14:40～15:00		すっきり上半身 14:30～14:50				
15:00	ファンアップEX 15:10～15:50	筋膜ほぐし 15:30～16:00	ファンアップEX 15:10～15:50	基本のピラティス 15:30～16:00	ファンアップEX 15:10～15:50	基本のピラティス 15:30～16:00	ファンアップEX 15:10～15:50	基本のピラティス 15:30～16:00	ファンアップEX 15:10～15:50	ゆっくりステップ 15:30～15:50				
15:30														
16:00														
16:30														
17:00														

「ファンアップEX」ご参加にあたってのご案内

- 毎月テーマが変わりますので館内掲示物にてご確認ください
- 定員は6名です
- 開始時間30分前より備え付けの予約ボードにて受付しています
- 各回時間内で一人につき18分のエクササイズを行います
- 途中参加・途中退場が可能ですので体調に合わせて参加できます
- 定員に達している場合は空き次第参加できます

スタジオレッスンご参加にあたってのご案内

- 「ゆっくりステップ」は室内シューズをご用意ください
- 開始5分前までWebにてご予約が可能です
- Web予約は会員様のみご利用いただけます
- 会員様以外の方はレッスン参加希望の旨をスタッフにお伝えください
- 開始10分前よりスタジオへご入場いただけます
- 途中入場・途中退場は遠慮ください
- 施設都合によりレッスンプログラム・担当者を変更する場合がございます

ホームページから
ログインができます



※Web予約用QRコードではありません

※スタジオレッスンのキャンセルは予約サイト上で **レッスン開始10分前まで**にお願いします
 ※ご入会後は「オリエンテーション」のご受講がおすすめです。スタッフが施設ご利用方法をご案内いたします。(予約サイトにて予約可能)

…体験可能枠