2025 GW レッスンタイムスケジュール

5/2 (金)				5/3 (土)				5/4 (日)				5/5 (月)				5/6 (火)				5/7 (水)					
エナジースタジオ	溶岩ホットスタジオ	ジムエリア	プール	エナジースタジオ	溶岩ホットスタジオ	ジムエリア	プール	エナジースタジオ	溶岩ホットスタジオ	ジムエリア	プール	エナジースタジオ	溶岩ホットスタジオ	ジムエリア	プール	エナジースタジオ	溶岩ホットスタジオ	ジムエリア	プール	エナジースタジオ	溶岩ホットスタジオ	ジムエリア	プール		
10:00-10:45 ウォーターシェイプ 伊藤ひろみ																									
10:30-11:15 パルテン 武藤友加里	10:45-11:30 後田音 後田音				10:45-11:30 パワーヨガ 前田己知子			10:30-11:15 Fun! Fun! エアロ 高木麗子	10:45-11:30 健康リリースストレッチ 【常連】 スタッフ			10:30-11:15 ZUMBA 早川みどり	10:45-11:30 パワーヨガ 武田己知子			10:30-11:15 Fun! Fun! エアロ 田中光代	10:45-11:30 UNIVERSAL YOGA MARS Chie			10:30-11:15 リフレッシュヨガ 田中光代	10:45-11:30 リフレッシュヨガ 青瀧祥子			10:00-10:45 ウォーターシェイプ 加藤志保	
11:45-12:30 Fun! Fun! エアロ 水野万由美	12:00-12:45 ナチュラルヨガ 萩原香				12:00-12:45 リフレッシュヨガ 前田己知子			12:00-12:45 リフレッシュヨガ 水野万由美				11:45-12:30 かんたんエアロ 高木麗子	12:00-12:45 健康リリースストレッチ スタッフ			11:45-12:30 YUHO YUHO	12:00-12:50 健康リリースストレッチ スタッフ			11:45-12:30 かんたんエアロ 田中光代	12:10-12:40 パーソナルピラティス スタッフ			10:00-10:45 ウォーターシェイプ NEO	
13:00-13:30 パワーヨーティ NAOKI	13:15-14:00 ヨガピラティス Chihro	13:00-13:20 フリーエアトレクチャー 13:15-14:00 スライドトレーニング 寺倉夜復			13:00-13:50 骨盤ケアストレッチ スタッフ			13:00-13:45 はじめてマシニング 13:00-13:45 フリーエアトレクチャー 13:00-13:45 眠れる体づくり ~Sintex Tone~ 【常連】	13:00-13:45 フリーエアトレクチャー 13:00-13:45 眠れる体づくり ~Sintex Tone~ 【常連】			13:00-13:45 ラテンエアロ 萩原和香	13:15-13:45 骨盤ケアストレッチ スタッフ			13:00-13:30 YUHO YUHO	13:30-14:15 パーソナルピラティス スタッフ			13:00-13:20 フリーエアトレクチャー 13:15-13:45 パーソナルピラティス スタッフ	13:10-13:40 パーソナルピラティス スタッフ			12:15-13:00 スライドトレーニング 橋野里	
14:00-14:30 LUMINOUS NAOKI	14:30-15:15 骨盤調整ヨガ Chihro				14:00-14:20 フリーエアトレクチャー 14:15-14:45 ターボBOX スタッフ			14:05-14:50 ヨガピラティス 【常連】 14:15-14:45 ターボBOX スタッフ	14:05-14:50 ヨガピラティス 【常連】 14:15-14:45 ターボBOX スタッフ			14:15-15:00 骨盤調整ヨガ 萩原和香	14:30-15:15 リフレッシュヨガ ed			14:00-14:30 ターボBOX スタッフ	14:30-14:45 パワーヨガ HRO			14:00-14:30 SUP ヨガ スタッフ	14:00-14:45 リフレッシュヨガ スタッフ	14:20-15:05 パワーヨガ 橋本江輝紀			12:15-13:00 スライドトレーニング NEO
					15:00-15:45 BOUND REINA			15:15-16:00 眠れる体づくり ~Sintex Tone~ 【常連】	15:15-16:00 眠れる体づくり ~Sintex Tone~ 【常連】																
					16:20-17:20 LEONARDO BODYATTACK KAZUKI & KOTA			16:20-17:05 FIGHTER YUKA & REINA	16:20-17:05 FIGHTER YUKA & REINA																
					17:45-18:30 VIVIDGYM REINA & KOTA																				
					19:00-19:20 はじめてマシニング 19:35-20:05 BOUND REINA																				
					19:35-20:05 健康リリースストレッチ スタッフ																				
					20:25-21:10 LEONARDO BODYATTACK YUKI																				
					20:40-21:25 UNIVERSAL YOGA MARS Chie																				
					21:30-22:15 CENTURY CHINATSU																				
					21:45-22:30 ナチュラルヨガ Chie																				
					20:30-21:15 スライドトレーニング 橋野里																				
					20:45-21:30 FIGHTER REINA																				
					20:50-21:35 パワーヨガ 【常連】 武藤友加里																				
					21:50-22:20 MOKI																				
					20:30-21:15 スライドトレーニング 橋野里																				

★複ヨガ★
寝転がった姿勢を基本にヨガを行います。いつもと違ったヨガを楽しみながらリラックスができます。

★ヨガピラティス★
ヨガとピラティスの要素を組み合わせたレッスンです。心身ともにコンディションを整えます

★骨盤調整ヨガ★
歪んだ骨盤を調整するレッスンです。筋バランスを整えることで良い姿勢へ導きます。

★コラボレッスン★
YUKAとREINAの初コラボ！女性2人が作り出す明るい雰囲気！元気をもらえること間違いなし！

★ラテンエアロ★
エアロビクスにラテンの動きを組み合わせたレッスンです。ウエストの引き締めにも期待できます！

イベントLesson開催！
担当者：井上トキ子
5月4日(日)
眠れる体づくり ~Sintex Tone~
開催時間：13:00~、15:15~

この日限定！！
プログラム考案者の井上トキ子さんによる特別レッスン開催！
レッスンについては下記説明と館内POPをご確認ください！

定員数は20名でございます！
お早めにご予約ください！！

Guest Lesson
担当者：YUHO/柴田 祐歩
5月6日(火)
MEGADANZ 11:45~
BODYATTACK 13:00~

レギュラーレッスンを担当していたYUHOがやって参ります！
今回はMEGADANZとBODYATTACKの2本立て！
ストレス発散、脂肪燃焼に効果的！
ぜひ続けてご参加ください！

GWスケジュールも
いよいよ最終日！！
最後まで楽しんでいきましょう！！

特別レッスンのご案内

「バックナンバーMIX」のマークがついているプログラムは過去にリリースされていた曲を使用してレッスンをを行うプログラムです。懐かしい曲やいつもとは違った曲でレッスンを楽しむことができます。

その他GWスケジュールに関するご不明点がありましたらお気軽にスタッフまでお声がけください。

定員数のご案内

エナジースタジオ: 52名
UBOUND: 35名
POWER: 35名
DARK BOX: 20名
溶岩ホットスタジオ: 30名
パーソナルピラティス: 25名
Sintex: 20名
ウォーターシェイプ: 48名
SUPヨガ: 7名

営業時間のご案内

営業時間
5/2(金)、5/7(水)
9:30~23:15 通常営業時間
※16時~18時はスタッフ不在です

5/3(土)~5/6(火)
9:30~20:00 祝日営業時間

※最終チェックインは営業終了30分前です

イベントレッスン 眠れる体づくり~Sintex Tone~とは

「背骨で人生の質を高める」という理念のもとに作られた「背骨の剛性エクササイズ」人間本来の自然な身体の運動や心と体の癒やかさを取り戻して頂くために誕生したエクササイズです。痛みや力みがないため関節の質が下がっていた方々に贈る贈り物型エクササイズです。
詳しくは館内POPをご確認ください。