

2025年 GWレッスンスケジュール

| 5月2日(金) | | | 5月3日(土) | | | 5月4日(日) | | | 5月5日(月) | | | 5月6日(火) | | | 5月7日(水) | | | |
|---------|---------------------------------------|--|------------------------------------|---------------------------------------|----------|---------------------------------|-----------------------------------|----------|---------|-------|-------|------------------------------------|----------------------------|-------------------------------------|----------------------------|----------|--------------------------------|--|
| 10:00 | エナジースタジオ | スタイルスタジオ | プール | エナジースタジオ | スタイルスタジオ | プール | エナジースタジオ | スタイルスタジオ | プール | 10:00 | 10:00 | エナジースタジオ | スタイルスタジオ | プール | エナジースタジオ | スタイルスタジオ | プール | |
| | | | ウォーターシェイプ45 10:20-11:05 服部志保 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11:00 | リフレッシュヨガ 10:30-11:15 北尾千恵子 | | | | | | | | | | | ゆっくりのんびりヨガ 10:30-11:15 北尾千恵子 | | ウォーターシェイプ45 10:30-11:15 伊部ひろみ | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12:00 | GROUP CENTERGY 11:45-12:30 TERU | フロアピラティス 11:30-12:15 北尾千恵子 | | 身体改善ヨガ 11:15-12:00 YOSHITO | | | ナチュラルヨガ 11:30-12:15 内藤圭那恵 | | | | | かんたんエアロ 11:35-12:20 河合三千代 | ZUMBA 11:30-12:15 順菜 | | パレオン 10:50-11:20 都美香 | | 肩こり解消ヨガ 10:30-11:15 TERU | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | 太極拳 10:45-11:30 宮本健二 | |
| 13:00 | MEGADANZ 13:10-13:55 南木あさみ | ダークBOX 13:00-13:30 スタッフ | パーソナルスイム 12:15-12:45 上野愛莉 | GROUP CENTERGY 12:30-13:15 yuki | | はじめて平泳ぎ 12:05-12:35 上野愛莉 | UBOUND 12:40-13:10 TAKUMI | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:00 | Fun!Fun! エアロ 14:15-15:00 村岡雅恵 | 肩こり解消ヨガ 14:10-14:55 TERU | スイムトレーニング 13:25-13:55 上野愛莉 | POWERCAEDIO 13:45-14:15 YOSHITO | | パーソナルスイム 13:15-13:45 上野愛莉 | POWER 13:30-14:15 TAKUMI | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:00 | | | | ZUMBA 14:45-15:45 順菜 | | SUPヨガ 14:00-14:30 上野愛莉 | BODYATTACK 14:40-15:25 yuki | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | POWER 19:10-19:55 TERU | ナチュラルヨガ 19:15-20:00 久美子 | はじめて平泳ぎ 19:30-20:00 スタッフ | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | MEGADANZ 20:15-21:00 KOTA | 筋力リリース ストレッチ 20:20-20:50 スタッフ | ゆっくり泳ごう 20:05-20:35 スタッフ | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22:00 | BODYATTACK 21:20-22:05 KOTA | ダークBOX 21:30-22:00 スタッフ | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 23:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

5月5日(月)
ゆっくりのんびりヨガ
10:30~
ゆっくりのんびり心と体をほくします。いつも以上にリフレッシュしましょう。

PREMIAで行う、前回好評だったなんちゃってホットヨガ！
温度はMAX30度での実施です！
滝汗間違いなしの45分間！！
必ず水分とバスタオルをご持参下さい！

★Guest Lesson★
担当：TAKAHIRO/森山 貴太
5月5日(月)
MEGADANZ 12:40~
MEGADANZ歴は9年以上！！
安定したキューイングとパフォーマンスが持ち味です！！
初めての方も安心してご参加ください！

★大津インストラクター2本立て★
5月7日(水)
FIGHTDO 20:15~
BODYATTACK 21:20~
GWの最後は皆さまお待ちかね、大津インストラクターのFIGHT DO から！！
名曲揃いのバックナンバーMIX でボルテージは最高潮！！
GWスケジュールの最後を大津インストラクターとの楽しいひと時で締めくくりましょう！

★こちらの星マークがついているプログラムは通常プログラムとの変更があるプログラムです。
変更は【内容】【時間】【担当者】
いずれか又は、2つ以上変更しているプログラムもございます。
参加予定のプログラム内容、
時間変更はご確認の上ご参加ください。

スタジオ定員数のご案内
エナジースタジオ/52名
スタイルスタジオ/31名

特別レッスンのご案内
筋膜リリースストレッチ/30名
骨盤ケアストレッチ/25名
UBOUND/45名
POWER・POWERCARDIO/40名
バースタイルピラティス/20名(女性限定)

プールレッスン
アクア/32名、スイム/20名、SUPヨガ/7名

営業時間のご案内
営業時間：24時間

【スタッフ在館時間】
平日/10:00~23:00
土曜日/10:00~21:00
日曜日・祝日/10:00~20:00
※スタッフ不在時は、スパ、ロッカールーム、契約ロッカー、ラウンジ、プール、全スタジオはご利用いただけません。
また、レッスンもご利用いただけません。

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。

19:10-19:55
GROUP CENTERGY
yuki

ダークBOX
19:30-20:00
スタッフ

バックナンバーMIX
FIGHT DO
20:15-21:00
大津舞華

バックナンバーMIX
BODYATTACK
21:20-22:05
大津舞華

ZUMBA
21:15-22:00
順菜