

2025年8月・9月

2025年8月・9月

| 月曜日                                                                 |                                           |                                       |                                                          | 火曜日                                      |                                           |                                  |                                                 | 水曜日                                                                 |                                  |                                  |                                                          |
|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------------------------------|
| アリーナ                                                                | 溶岩ホットスタジオ                                 | 暗闇スタジオ                                | プール                                                      | アリーナ                                     | 溶岩ホットスタジオ                                 | 暗闇スタジオ                           | プール                                             | アリーナ                                                                | 溶岩ホットスタジオ                        | 暗闇スタジオ                           | プール                                                      |
|                                                                     | 10:30～11:15<br>キレイHOTヨガ<br>MARY           | 11:00～11:30<br>THE TRIP<br>バーチャル      | 11:00～11:30<br>アクアウォーキング<br>宮崎いずみ                        | 11:00～11:30<br>かんたんエアロ<br>豊田紗弓           | 11:00～11:45<br>リラクゼーション<br>HOTヨガ<br>NORA  |                                  | 11:00～11:30<br>アクアウォーキング<br>宮崎いずみ               | 10:30～11:15<br>ZUMBA<br>MANAMI                                      | 10:30～11:15<br>リフレッシュヨガ<br>矢部祥代  | 11:15～11:45<br>THE TRIP<br>バーチャル | 11:00～11:30<br>アクアファイト<br>RIKU                           |
| 11:00～11:45<br>MEGADANZ<br>AKARI                                    | 11:45～12:30<br>パワービューティー<br>HOTヨガ<br>MARY |                                       | 12:00～12:30<br>週替わり<br>宮崎いずみ                             | 11:50～12:35<br>ZUMBA<br>豊田紗弓             | 12:15～13:00<br>キレイHOTヨガ<br>NORA           | 11:45～12:15<br>THE TRIP          | はじめて4泳法種目<br>【月替わり】<br>【8月】平泳ぎ<br>【9月】バタフライ     | 11:45～12:15<br>FIGHT DO<br>MANAMI                                   | 11:45～12:30<br>パワーヨガ<br>矢部祥代     |                                  |                                                          |
| 12:15～13:00<br>GROUP<br>CENTERGY<br>AKARI                           |                                           |                                       | 1.3.5週目 水慣れ<br>2.4週目 はじめてクロール                            |                                          |                                           |                                  | 13:00～13:30<br>はじめて4泳法<br>スタッフ                  | 12:55～13:40<br>バレトン<br>和泉                                           | 13:00～13:30<br>筋膜リリース<br>ストレッチ   | 12:30～13:00<br>THE TRIP          | 12:30～13:00<br>SupYoga<br>スタッフ                           |
| 13:30～14:00<br>UBOUND<br>KEN                                        | 13:30～14:15<br>HOTマーシャル<br>フローヨガ<br>AKARI | 13:15～13:45<br>DARK BOX               |                                                          | 13:15～13:45<br>BODYATTACK<br>MEGU        | 13:30～14:15<br>リラクゼーション<br>HOTヨガ<br>Yuki  | 13:00～13:30<br>RPM               | 13:40～14:10<br>スキルアップ<br>スタッフ                   | 14:00～14:45<br>かんたんエアロ<br>和泉                                        | 14:00～14:45<br>ナチュラルヨガ<br>宇治澤和佳枝 | 12:30～13:00<br>THE TRIP          | 13:30～14:00<br>はじめてクロール<br>スタッフ                          |
|                                                                     |                                           | 14:15～14:35<br>週替わりレッスン               |                                                          |                                          |                                           | 14:45～15:15<br>THE TRIP<br>バーチャル | スキルアップ種目<br>【月替わり】<br>【8月】クロール<br>【9月】平泳ぎ       |                                                                     |                                  |                                  | 14:10～14:40<br>スイムトレーニング<br>スタッフ                         |
|                                                                     |                                           | 1.3.5週目 PeachHip<br>2.4週目 Beauty Line |                                                          |                                          |                                           |                                  | 【プールコースのご案内】<br>14:30～のスクールで1コース<br>使用させていただきます |                                                                     | 15:30～16:15<br>ルーシーダットン<br>石井陽子  | 15:00～15:30<br>DARK BOX          |                                                          |
| 14:30～18:30<br>高温岩盤浴                                                |                                           |                                       |                                                          | 15:00～18:45<br>高温岩盤浴                     |                                           |                                  |                                                 |                                                                     |                                  |                                  |                                                          |
| 16:00<br>ilex NEO ILEXNEO<br>体育<br>GOLDEN KIDS<br>avex dance master |                                           | 17:00～17:30<br>THE TRIP<br>バーチャル      | 17:00～17:30<br>THE TRIP<br>バーチャル                         | 17:00～17:30<br>THE TRIP<br>バーチャル         |                                           |                                  |                                                 | 16:00<br>ilex NEO ILEXNEO<br>体育<br>GOLDEN KIDS<br>avex dance master |                                  |                                  |                                                          |
|                                                                     |                                           |                                       | ※こちらの時間帯は<br>プールをご利用いた<br>だけません。<br>19:15～<br>一部コースご利用可能 |                                          |                                           |                                  |                                                 |                                                                     |                                  | 18:00～18:30<br>THE TRIP<br>バーチャル | ※こちらの時間帯は<br>プールをご利用いた<br>だけません。<br>19:15～<br>一部コースご利用可能 |
|                                                                     | 19:00～19:45<br>リフレッシュヨガ<br>NORA           | 18:30～19:00<br>THE TRIP<br>バーチャル      |                                                          |                                          | 19:00～19:45<br>キレイHOTヨガ<br>浅野真奈美          | 18:30～19:00<br>DARK BOX          |                                                 |                                                                     | 19:00～19:45<br>ナチュラルヨガ<br>NORA   | 19:00～19:30<br>THE TRIP          |                                                          |
| 19:30～20:00<br>POWER<br>スタッフ                                        |                                           | 19:30～20:00<br>THE TRIP               |                                                          | 19:30～20:00<br>FIGHT DO<br>MEGU          |                                           |                                  | 1.3.5週目 THE Peach Hip<br>2.4週目 Beauty Line      | 19:30～20:15<br>ZUMBA<br>豊田紗弓                                        |                                  |                                  |                                                          |
| 20:20～20:50<br>BODYATTACK<br>RIKU                                   | 20:15～21:00<br>ナチュラルヨガ<br>NORA            | 20:30～21:00<br>DARK BOX               |                                                          | 20:20～21:05<br>GROUP<br>CENTERGY<br>KUDO | 20:15～21:00<br>リラクゼーション<br>HOTヨガ<br>浅野真奈美 | 20:30～20:50<br>週替わりレッスン<br>スタッフ  | 20:45～21:15<br>SupYoga<br>スタッフ                  | 20:40～21:10<br>UBOUND<br>KEN                                        | 20:15～21:00<br>パワーヨガ<br>NORA     | 20:00～20:30<br>DARK BOX          |                                                          |
| 21:15～22:00<br>FIGHT DO<br>KEN                                      |                                           |                                       |                                                          | 21:30～22:15<br>MEGADANZ<br>スタッフ          |                                           | 21:30～22:00<br>THE TRIP          |                                                 | 21:30～22:00<br>BODYATTACK<br>KUDO                                   | 21:20～21:50<br>筋膜リリース<br>ストレッチ   |                                  |                                                          |

2025年8月・9月

## プログラム参加時の注意事項

- ご参加にはWEB予約が必要です。HP会員マイページよりご予約ください。
- スタジオへは、スタッフの案内後にご入室ください。
- スタジオ入室前は、並んでお待ちください。
- ホットヨガプログラム参加時には、必ずバスタオルのご用意をお願いいたします。バスタオルはフロントにてお貸出もしております(有料)。
- レッスン開始時間以降は、ご入室いただけません。
- 体調不良を除く途中退室はご遠慮ください。
- ヨガ、バレトン、ルーシーダットン、GROUP CENTERGY、身体改善ヨガ、筋膜リリースストレッチはシューズなしにてご参加いただけます。
- 補給用の水分をお持ちください。
- マット使用後は、汗などを拭いて、元にお戻しください。
- 体調が優れないときは、直ちにスタッフへお申し出ください。