2025年　お盆レッスンスケジュール

8月11日(月)

エナジースタジオ
- ゆっくりのんびりヨガ 10:30–11:15 北尾千恵子
- ZUMBA 11:35–12:20 じゅんな
- MEGADANZ 12:40–13:25 YOSHITO
- オリジナルエアロ 13:45–14:30 村岡雅恵
- 身体改善ヨガ 14:50–15:35 YOSHITO

スタイルスタジオ
- ナチュラルヨガ 11:30–12:15 二村麻雅
- 12:35ー13:20 棒ビクス 河合三千代
- 筋膜リリースストレッチ 14:00–14:30 スタッフ
- ダークBOX 15:00–15:30 スタッフ

プール
- ウォーターシェイプ45 10:30–11:15 伊部ひろみ

8月11日(月)
ゆっくりのんびりヨガ
10:30～

ゆっくりのんびー～り
心と体をほぐします。
いつも以上にリフレッシュしましょう！

✨Guest　Lesson✨

担当：TAKAHIRO/森山貴太
8月12日(火)
BODYATTACK　19:20~
MEGADANZ　　20:15~
TAKAHIROの2本立て！！
みっちり追い込んで
皆さんで汗を流しましょう！
達成感と爽快感を同時に
味わうことのできるレッスンです。
初めての方も大歓迎です！

8月12日(火)

エナジースタジオ
- GROUP CENTERGY 10:30–11:15 AIRI
- ナチュラルヨガ 11:45–12:30 都美香
- 13:00–13:45 Fun!Fun!エアロ 波邊健人
- オリジナルエアロ 14:05–14:50 波邊健人
- BODYATTACK 19:20–19:50 TAKAHIRO
- MEGADANZ 20:15–21:00 TAKAHIRO
- POWER 21:20–22:05 TAKUMI

スタイルスタジオ
- バレトン 10:50–11:20 都美香
- FHIGT　DO 12:10–12:40 IKE ¥
- リフレッシュヨガ 13:10–13:55 川端美保
- REEJAM 14:30–15:15 じゅんな
- リフレッシュヨガ 19:30–20:00 内藤圭那恵
- パワーヨガ 20:20–21:05 内藤圭那恵
- 筋膜リリースストレッチ 21:30–22:00 スタッフ

プール
- ウォーターシェイプ45 10:30–11:15 服部志保
- パーソナルスイム 12:15–12:45 上野愛莉
- はじめて背泳ぎ 12:50–13:20 上野愛莉
- ゆっくり泳ごう 13:25–13:55 上野愛莉
- パーソナルスイム 14:00–14:30 上野愛莉
- はじめて平泳ぎ 19:30–20:20 山本真輝

8月11日(月)
棒ビクス　12:35～

棒を使用して、全身をほぐしたり
普段使われない筋肉を刺激し、
バランスを整えます。

✨Guest　Lesson✨

担当：大津輝幸
　　加藤穂乃花(ザクラブ豊田)　　佐藤優風(GRANDE)
BODYATTACK　21:20~

大津インストラクターが2年目のフレッシュな社員2人との
コラボレッスンを開催！！
負けじと頑張るいつも以上に元気な大津インストラクターが見れるかも！？

8月13日(水)

エナジースタジオ
- ナチュラルヨガ 10:30–11:15 TERU
- GROUP CENTERGY 12:00–12:45 TERU
- ラテンダンス 13:15–14:00 川端美保
- UBOUND 14:20–14:50 TAKUMI
- POWERCARDIO 15:15–15:45 TERU
- 19:10–19:55 GROUP CENTERGY yuki
- FIGHT　DO 20:15–21:00 大津輝幸
- BODYATTACK 21:20 –22:05 大津輝幸 加藤穂乃花 佐藤優風

スタイルスタジオ
- 太極拳 10:45–11:30 雷野法子
- パースタイルピラティス 13:10–13:40 スタッフ
- リフレッシュヨガ 14:20–15:05 川端美保
- ダークBOX 19:30–20:00 スタッフ
- REEJAM 20:20–21:05 じゅんな
- 骨盤ケアストレッチ 21:30–22:00 スタッフ

プール
- はじめてクロール 15:00–15:30 スタッフ
- パーソナルスイム 20:15–20:45 今井彩斗
- はじめてバタフライ 20:50–21:20 今井彩斗

REEJAM
8月12日(火)　14:30~
8月13日(水)　20:20~

イタリア発祥のエアロビクスとヒップホップを
組み合わせたダンスフィットネスです。
この機会にぜひにご参加ください！！

バックナンバーMIX

特別レッスンのご案内

“★”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。

8月15日(金)

エナジースタジオ
- リフレッシュヨガ 10:30–11:15 北尾千恵子
- GROUP CENTERGY 11:45–12:30 IZUMI
- MEGADANZ 13:10–13:55 南木あさみ
- Fun!Fun! エアロ 14:15–15:00 村岡雅恵
- ZUMBA 20:15–21:15 じゅんな
- GROUP CENTERGY 21:35-22:20 AIRI

スタイルスタジオ
- フロアピラティス 11:30–12:15 北尾千恵子
- ナチュラルヨガ 14:10–14:55 TERU ¥
- 筋膜リリースストレッチ 15:15–15:45 スタッフ
- ナチュラルヨガ 19:15–20:00 久美子
- 筋膜リリースストレッチ 20:20–20:50 スタッフ
- ダークBOX 21:30–22:00 スタッフ

プール
- ウォーターシェイプ45 10:20–11:05 服部志保
- スキルアップターン 13:15–13:45 上野愛莉
- スイムトレーニング 13:50–14:20 上野愛莉
- パーソナルスイム 14:25–14:55 上野愛莉
- はじめて背泳ぎ 19:30–20:00 今井彩斗
- スイムトレーニング 20:05–20:35 今井彩斗
- パーソナルスイム 20:40–21:10 今井彩斗

✨Guest　Lesson✨

担当：TATEMU/舘向孝志
8月16日(土)
BODY　ATTACK　16:15~

TATEMUのBODYATTACKを
PREMIAで開催します！！
鍛えられたフィジカルから
洗練された動きに注目のレッスン！
参加者全員で一緒に爽快な汗を
かきましょう!!

60分レッスン！

8月16日(土)

エナジースタジオ
- リフレッシュヨガ 11:15–12:00 Mai
- GROUP CENTERGY 12:30–13:15 IZUMI
- UBOUND 14:00–14:30 IKE
- ZUMBA 14:50–15:50 じゅんな
- BODYATTACK 16:15–17:00 TATEMU
- FIGHTDO 18:30–19:15 RYO

スタイルスタジオ
- 太極拳 11:00–11:45 週替わり
- アクアウォーキング 12:30–13:00 TERU
- 筋膜リリースストレッチ 19:40–20:10 スタッフ

プール
- アクアファイト 11:30–12:00 yuki

PREMIAで行う、前回好評の
なんちゃってホットヨガ！
温度はMAX30度での実施！
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！

60分レッスン！

✨Guest　Lesson✨

担当：RYO/加藤亮介
8月16日(土)
FIGHT DO　18:30~

春日井から
RYOがやってくる！
今回はFHIGT DOで美声を
響かせてくれます！
レッスン経験豊富なRYOが
見せるパフォーマンスに
ご注目ください！

8月17日(日)

エナジースタジオ
- ナチュラルヨガ 11:30–12:15 内藤圭那恵
- ボディメイクフェスティバル 12:40～14:20
- BODYATTACK 14:40–15:25 服部優佳&yuki
- パワービューティーホットヨガ 16:00–16:45 Ash
- GROUP CENTERGY 17:15–18:15 Ash

スタイルスタジオ
- 筋膜リリースストレッチ 18:50–19:20 Ash

プール

💪筋肉フェス💪

8月17日(日)　12:40～

今年もマッスルイベント
最終日に開催です！！
今回は過去最大規模で
実施いたします💪
部門別の対決に加え、
審査員を招いて正々堂々
筋肉自慢たちが勝負！！
筋肉を見て癒されましょう✨

※スタジオ内の出入りは
自由です。
お気軽に足をお運びください。
当日、スタジオ内での
マッチョとの写真撮影も
可能でございます。
撮影についてはスタッフが
ご案内させていただきます。
是非お楽しみくださいませ。

✨Guest　Lesson✨

担当：服部優佳
8月17日(日)
BODY ATTACK　14:40～

カムバックレッスン開催！
mozoでパワーアップした姿に
ご注目ください！
今回はyukiとのコラボで
お送りいたします！
元気をもらえること
間違いなし！
ぜひご参加ください！

60分レッスン！

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。