

'26 2&3 レッスン タイムスケジュール 月・火・水

| Mon. 月曜 | | | | Tue. 火曜 | | | | Wed. 水曜 | | | | | |
|---------|-------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|---|--|-----------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|---|-----------------------------|----------------------------------|-------|
| Time | エナジースタジオ | 溶岩ホットヨガ | ジムエリア | プール | エナジースタジオ | 溶岩ホットヨガ | ジムエリア | プール | エナジースタジオ | 溶岩ホットヨガ | ジムエリア | プール | Time |
| 10:00 | | | | 10:00~10:45 ウォーターシェイプ 高橋誠 | | | | 10:00~10:45 ウォーターシェイプ 鈴木久美子 | | | | 10:00~10:45 ウォーターシェイプ 加藤志保 | 10:00 |
| 11:00 | 10:30~11:15 ZUMBA 早川みどり | 10:45~11:30 パワーヨガ 武田己知子 | | ilex NEO ILEXNEO | 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 吉満博子 | | ilex NEO ILEXNEO | 11:00 |
| 12:00 | 11:45~12:30 かんだんエアロ 高木園子 | 12:00~12:45 ナチュラルヨガ HIRO | | ¥12:00~12:30 パーソナルスイム 寺倉佐夜夏 | 11:45~12:15 FIGHT DO YUKA | 12:00~12:30 筋膜リリースストレッチ スタッフ | | 12:15~13:00 スイムトレーニング 寺倉佐夜夏 | 11:45~12:30 かんだんエアロ 田中光代 | 12:00~12:30 骨盤ケアストレッチ スタッフ | | 12:15~13:00 スイムトレーニング 森琴里 | 12:00 |
| 13:00 | 13:00~13:45 CENTERGY KAZUKI | 13:15~13:45 骨盤ケアストレッチ スタッフ | | ¥12:45~13:15 パーソナルスイム 寺倉佐夜夏 | 12:40~13:25 パワーヨガ Misaki | | 13:00~13:20 フリーウェイトレクチャー | ¥13:15~13:45 パーソナルスイム 寺倉佐夜夏 | 12:50~13:35 MEGADANZ REINA | 12:50~13:35 リフレッシュヨガ 丸山成子 | 13:00~13:20 はじめてマシンツアー | | 13:00 |
| 14:00 | 14:15~15:00 MEGADANZ 奈蔵和香 | 14:30~15:15 リフレッシュヨガ eri | 14:00~14:20 はじめてマシンツアー | ilex NEO ILEXNEO | 14:15~14:45 DARUMA BOX スタッフ | 13:30~14:15 リフレッシュヨガ HIRO | | 14:00~14:30 SupYoga スタッフ | 14:00~14:45 リフレッシュヨガ 丸山成子 | 14:20~14:50 筋膜リリースストレッチ スタッフ | | ilex NEO ILEXNEO | 14:00 |
| 15:00 | | | | | | 14:45~15:15 骨盤ケアストレッチ スタッフ | | ¥14:45~15:15 パーソナルスイム TAKUMA | | | | | 15:00 |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | 16:00 |
| 17:00 | ilex NEO ILEXNEO | | | ilex NEO ILEXNEO | ilex NEO ILEXNEO | | | | ilex NEO ILEXNEO | | | ilex NEO ILEXNEO | 17:00 |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | 18:00 |
| 19:00 | | 18:30~19:15 リフレッシュヨガ 加藤志保 | 19:00~19:20 フリーウェイトレクチャー | | | 18:30~19:15 パワーヨガ 祖父江麻紀 | | 19:00~19:30 SupYoga スタッフ | | 18:30~19:15 眠れる体づくり ~Sintex Tone~【常温】 スタッフ | 19:00~19:20 フリーウェイトレクチャー | | 19:00 |
| 20:00 | 19:20~20:05 FIGHT DO KAZUKI | 19:50~20:20 筋膜リリースストレッチ スタッフ | | | 19:20~19:50 BODYATTACK YUKA | 19:30~20:15 ナチュラルヨガ 祖父江麻紀 | 19:30~19:50 はじめてマシンツアー | | 19:30~20:15 MEGADANZ 奈蔵和香 | 19:40~20:25 パワーヨガ【常温】 武藤友加里 | | | 20:00 |
| 21:00 | 20:30~21:15 CENTERGY CHINATSU | 21:00~21:30 骨盤ケアストレッチ スタッフ | | | 20:10~20:55 FIGHT DO RYOSUKE | 20:30~21:00 筋膜リリースストレッチ スタッフ | | 20:00~20:45 ウォーターシェイプ 加藤志保 | 20:40~21:25 BODYATTACK 週替わり | 20:45~21:15 筋膜リリースストレッチ【常温】 スタッフ | | 20:30~21:15 スイムトレーニング 浅井彩加 | 21:00 |
| 22:00 | 21:35~22:05 UBOUND YUIKA | | | | 21:20~22:05 眠れる体づくり ~Sintex Tone~ スタッフ | | | ¥21:00~21:30 パーソナルスイム TAKUMA | 21:50~22:20 POWER YOSHITO | | | | 22:00 |
| 23:00 | | | | | | | | | | | | | 23:00 |

○各カテゴリーについて

- エアロビクス Aerobics
- カーディオ 筋トレ Muscle Training
- 格闘技 Martial Arts
- ダンス Dance
- ヨガ/ピラティス Yoga / Pilates
- コンディショニング Conditioning
- アクア&水泳 Aqua&Swim

WEBでもご覧いただけます!



'26 2&3 レッスン タイムスケジュール 金・土・日

| Fri. 金曜 | | | | Sat. 土曜 | | | | Sun. 日曜 | | | | | | |
|---------|---------------------------------------|--|-----------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|-------|-----------------------------|--------------------------------------|--|-------|-----------------------------|------------------------------------|-------|
| Time | エナジースタジオ | 溶岩ホットヨガ | ジムエリア | プール | エナジースタジオ | 溶岩ホットヨガ | ジムエリア | プール | エナジースタジオ | 溶岩ホットヨガ | ジムエリア | プール | Time | |
| 10:00 | | | | 10:00~10:45 ウォーターシェイプ 伊部ひろみ | | | | | 10:30~11:15 Fun!Fun! エアロ 水野万由美 | | | | 10:00 | |
| 11:00 | 10:30~11:15 バレトン 武藤友加里 | 10:45~11:30 リフレッシュヨガ 都美香 | | | | 10:45~11:30 パワーヨガ 武田己知子 | | | 10:30~11:15 Fun!Fun! エアロ 高木園子 | 11:00~11:30 筋膜リリースストレッチ スタッフ | | | 11:00 | |
| 12:00 | 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 都美香 | | | | 12:00~12:45 リフレッシュヨガ 武田己知子 | | | 11:45~12:30 CENTERGY YUKA | 12:00~12:45 リフレッシュヨガ 水野万由美 | | | 12:00 | |
| 13:00 | 13:00~13:30 POWER CARDIO TAKUMA | 13:15~14:00 パワーヨガ Chihiro | | 13:15~14:00 スイムトレーニング 寺倉佐夜夏 | | 13:20~13:50 骨盤ケアストレッチ スタッフ | | 13:00~13:20 はじめてマシンツアー | 13:00~13:45 POWER TAKUMA | | | 13:00~13:20 フリーウェイトレクチャー | 13:00 | |
| 14:00 | 14:15~14:45 UBOUND TAKUMA | 14:30~15:15 リフレッシュヨガ Chihiro | 14:00~14:20 フリーウェイトレクチャー | | | | | 14:00~14:20 フリーウェイトレクチャー | 14:15~14:45 DARUMA BOX スタッフ | | | 14:00~14:20 はじめてマシンツアー | 13:45~14:30 ウォーターシェイプ 新野正法 | 14:00 |
| 15:00 | | | | | 15:00~15:45 UBOUND TAKUMA | 14:45~15:30 ナチュラルヨガ HIRO | | | 15:10~15:55 FIGHT DO YUKA | | | | 15:00 | |
| 16:00 | | | | | 16:05~16:50 BODYATTACK KAZUKI | 16:00~16:45 リフレッシュヨガ HIRO | | | 16:20~16:50 MEGADANZ YUKA | 16:00~16:45 ピラティス【常温】 長尾佳美 | | | 16:15~17:00 スイムトレーニング TAKUMA | 16:00 |
| 17:00 | | | | | 17:10~17:40 FIGHT DO REINA | | | | 17:10~17:55 Fun!Fun! エアロ 長尾佳美 | 17:30~18:00 筋膜リリースストレッチ【常温】 スタッフ | | | 17:15~17:45 パーソナルスイム TAKUMA | 17:00 |
| 18:00 | | | | | 18:15~19:00 MEGADANZ REINA | | | | | | | | | 18:00 |
| 19:00 | | | 18:45~19:05 はじめてマシンツアー | | | | | | | | | | | 19:00 |
| 20:00 | 19:20~20:05 CENTERGY REINA | 19:35~20:05 筋膜リリースストレッチ スタッフ | | | | | | | | | | | | 20:00 |
| 21:00 | 20:30~21:15 UBOUND REINA | 20:40~21:25 UNIVERSAL YOGA MARS Chie | | 20:30~21:15 スイムトレーニング 森琴里 | | | | | | | | | | 21:00 |
| 22:00 | 21:35~22:20 ZUMBA Yukii | 21:45~22:30 ナチュラルヨガ Chie | | | | | | | | | | | | 22:00 |
| 23:00 | | | | | | | | | | | | | | 23:00 |

○各カテゴリーについて

- エアロビクス
Aerobics
- カーディオ 筋トレ
Muscle Training
- 格闘技
Martial Arts
- ダンス
Dance
- ヨガ/ピラティス
Yoga / Pilates
- コンディショニング
Conditioning
- アクア&水泳
Aqua&Swim

WEBでもご覧いただけます!

