

2026年 GWレッスンスケジュール

5月1日(金)		5月2日(土)		5月3日(日)		5月4日(月)		5月5日(火)		5月6日(水)	
エナジースタジオ	スタイルスタジオ	エナジースタジオ	スタイルスタジオ	エナジースタジオ	スタイルスタジオ	エナジースタジオ	スタイルスタジオ	エナジースタジオ	スタイルスタジオ	エナジースタジオ	スタイルスタジオ
リフレッシュヨガ 10:30-11:15 北尾千重子	ウナーター シェイプ45 10:20-11:05 服部志保	リフレッシュヨガ 11:15-12:00 Mai	大極拳 11:00-11:45 大谷真穂子	ゆっくり のんびりヨガ 10:30-11:15 北尾千重子	ウナーター シェイプ45 10:30-11:15 伊部ひろみ	REEJAM 10:30-11:15 じゅんな	ウナーター シェイプ45 10:30-11:15 服部志保	リフレッシュヨガ 11:00-11:45 SARA	リフレッシュヨガ 11:00-11:45 SARA	リフレッシュヨガ 10:30-11:15 二村麻穂	大極拳 10:45-11:30 曾野法子
GROUP CENTERGY 11:45-12:30 上野愛利	フロアピラティス 11:30-12:15 北尾千重子	UBOUND 12:30-13:15 Hono	パーソナルスイム 11:30-12:20 上野愛利	ほぐしヨガ 11:30-12:15 内藤圭那恵	リフレッシュヨガ 11:30-12:15 二村麻穂	ZUMBA 11:30-12:20 じゅんな	リフレッシュヨガ 11:30-12:15 二村麻穂	11:45-12:30 Fun(Fun)エアロ 渡邊 健人	パレト 12:10-12:40 都美香	スキルアップ4泳法 12:00-12:30 英藤 麻衣	GROUP CENTERGY 12:00-12:45 新田悠貴
MEGADANZ 13:10-13:55 青木あさみ	FIGHTDO 13:00-13:30 KOTA	MEGADANZ 13:45-14:30 KOTA	ピデオクニク 12:05-12:50 上野愛利	UBOUND 12:40-13:10 IKE	MEGADANZ 12:40-13:25 KOTA Taiko	MEGADANZ 12:40-13:25 KOTA Taiko	リフレッシュヨガ 11:30-12:15 二村麻穂	パレト 12:10-12:40 都美香	スキルアップ4泳法 12:35-13:05 英藤 麻衣	パーソナルスイム 12:15-12:45 上野愛利	パーソナルスイム 12:15-12:45 上野愛利
FunFun! エアロ 14:15-15:00 村岡雅重	ハースタイル ピラティス 14:10-14:40 TAKUMI	MEGADANZ 13:45-14:30 KOTA	パーソナルスイム 12:55-13:25 上野愛利	BODYATTACK 13:30-14:30 大谷真穂子 YUKA	Salsa 13:45-14:30 村岡雅重	Salsa 13:45-14:30 村岡雅重	リフレッシュヨガ 11:30-12:15 二村麻穂	オリジナル エアロ 12:50-13:35 渡邊 健人	ナチュラルヨガ 13:10-13:55 都美香	ランダンス 13:15-14:00 川端美保	ハースタイル ピラティス 13:10-13:40 スタッフ
筋膜リリース ストレッチ 16:15-16:45 スタッフ	スイトトレーニング 13:30-13:45 上野愛利	ZUMBA 14:30-15:30 じゅんな	パーソナルスイム 14:25-14:35 上野愛利	MEGADANZ 14:30-15:35 YUKA	GROUP CENTERGY 14:30-15:35 KOTA	GROUP CENTERGY 14:30-15:35 KOTA	リフレッシュヨガ 11:30-12:15 二村麻穂	60分レッスン	60分レッスン	UBOUND 14:30-14:50 TAKUMI	リフレッシュヨガ 14:20-15:05 川端美保
Guest Lesson 担当: Hono/加藤 穂乃花 5月2日(土) UBOUND 12:30~ 特別レッスン【UBOUND】では 初の開催!!ザクラブ豊田鍛えられたス キル、経験をPREMIAでも披露します! ぜひ【笑顔・フィジカル】にもご注目 ください!!	はじめてパワフライ 13:15-13:45 上野愛利	Guest Lesson 担当: 大津輝幸 & KOTA 5月1日(金) BODY ATTACK 21:20~ 担当: 大津輝幸 & 服部優佳 5月3日(日) BODY ATTACK 13:30~ カムバック・コラボレッスン 開催!!ベテランならではの トーク術や熱量をリアルで体 感できるチャンスです!心も 身体も熱くなれるレッスンに ぜひご参加ください!	60分レッスン	60分レッスン	Guest Lesson 担当: JOZZ/村瀬 浩司 5月4日(月) FIGHT DO 18:00~ カムバックレッスン開催!! ダイヤモンドの輝きを放つJOZZに注目 のレッスンです!!ザクラブ豊田で一段とレ ベルの上だったJOZZのレッスンを楽しんで いきましょう!!	Guest Lesson 担当: じゅんな REEJAM 5月5日(火) 10:30~ 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。 この機会にぜひご参加ください!!	60分レッスン	60分レッスン	POWERCARDIO 15:15-15:45 TAKUMI	ダブル60分レッスン!	
UBOUND 18:20-19:50 IKE	ナチュラルヨガ 18:15-20:00 久美子	GROUP CENTERGY 16:15-17:00 上野愛利	BODYATTACK 17:30-18:00 KOTA	FIGHT DO 16:00-16:45 IKE	FIGHT DO 16:00-16:45 IKE	FIGHT DO 16:00-16:45 IKE	GROUP CENTERGY 17:15-18:00 新田悠貴	60分レッスン	60分レッスン	POWER 16:00-16:30 TAKUMI	BODYATTACK 16:15-16:15 大津輝幸
ZUMBA 20:15-21:00 Shiho	筋膜リリース ストレッチ 20:20-20:50 スタッフ	UBOUND 18:20-19:50 IKE	はじめてクロール 18:30-20:00 スタッフ	GROUP CENTERGY 17:15-18:00 新田悠貴	GROUP CENTERGY 17:15-18:00 新田悠貴	GROUP CENTERGY 17:15-18:00 新田悠貴	筋膜リリース ストレッチ 18:30-19:00 スタッフ	60分レッスン	60分レッスン	POWER 16:00-16:30 TAKUMI	ZUMBA 18:00-19:00 じゅんな
BODYATTACK 21:20-22:20 大津輝幸 KOTA	ダークBOX 21:30-22:00 スタッフ	5月6日(水)大極拳(不老拳)14:15~担当: 川端美保 年齢や体力に関係なくどなたでも楽しく体を動か しながら心と体を健康にしています。 皆さんもこの機会に是非一度挑戦してみてください!	筋膜リリース ストレッチ 19:40-20:10 スタッフ	5月4日(月)Salsa 13:45~担当: 村岡雅恵 サルサのベーシックステップとターンパターンの 練習を行い、振り付けを行います。	5月4日(月)Salsa 13:45~担当: 村岡雅恵 サルサのベーシックステップとターンパターンの 練習を行い、振り付けを行います。	5月4日(月)Salsa 13:45~担当: 村岡雅恵 サルサのベーシックステップとターンパターンの 練習を行い、振り付けを行います。	5月4日(月)Salsa 13:45~担当: 村岡雅恵 サルサのベーシックステップとターンパターンの 練習を行い、振り付けを行います。	60分レッスン	60分レッスン	60分レッスン	60分レッスン
担当: 内藤圭那恵 ほぐしヨガ 5月3日(日) 11:30~ 【ツボ×ヨガ】でセルフケ アの効果UPを促します! 日頃の疲労を解消しま しょう。		担当: 大津輝幸 & 服部優佳 5月3日(日) BODY ATTACK 13:30~ カムバック・コラボレッスン 開催!!ベテランならではの トーク術や熱量をリアルで体 感できるチャンスです!心も 身体も熱くなれるレッスンに ぜひご参加ください!		担当: KOTA & Taiko 5月4日(月) MEGADANZ 12:40~ 初共演となるコラボレッシ ョン開催!!人気インストラ クター2人が届けるセクシーで 魅力的なMEGADANZをと とご覧あれ!		担当: JOZZ/村瀬 浩司 5月4日(月) FIGHT DO 18:00~ カムバックレッスン開催!! ダイヤモンドの輝きを放つJOZZに注目 のレッスンです!!ザクラブ豊田で一段とレ ベルの上だったJOZZのレッスンを楽しんで いきましょう!!		担当: じゅんな REEJAM 5月5日(火) 10:30~ 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。 この機会にぜひご参加ください!!		担当: じゅんな REEJAM 5月5日(火) 10:30~ 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。 この機会にぜひご参加ください!!	
【スタジオ定員数】 エナジースタジオ/55名 スタイルスタジオ/31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、スバ、ロッカー、 契約ロッカー、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】 “★”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。							