

# 2025年 1月～3月 レッスンスケジュール

LINEで最新情報を受け取る！

LINE公式アカウントでは、最新のプログラム情報や代行情報を配信しています。  
アナタも登録して最新情報を手に入れよう！登録はQRコードを読み込んで、  
友達登録ボタンを押すだけのカンタン登録♪ご登録お待ちしております！



月	MONDAY	火	TUESDAY	水	WEDNESDAY	木	THURSDAY	金	土	SATURDAY	日	SUNDAY
スタジオ	HOT	スタジオ	HOT	スタジオ	HOT	スタジオ	HOT	「ジムご利用のみ」	スタジオ	HOT	スタジオ	HOT
	終日36℃		終日38℃		終日36℃		終日38℃			月の奇数週 ベーシックヨガ 月の偶数週 バレトン		終日38℃
10	10:15～11:15 ヨガ体操		10:30～11:30 ヨガ体操		10:30～11:30 ヨガ体操		10:15～11:15 ヨガ体操		10:15～11:15 ヨガ体操		10:15～11:15 ヨガ体操	
11	10:30～11:15 ビギナーエアロ 小松		10:45～11:30 BODY BALANCE 石井★	10:55～11:40 コンディショニングヨガ Kumi★	10:45～11:30 リラックスヨガ MIU★		10:30～11:15 BODY BALANCE 大槻★		10:30～11:00 BODY STEP MIU	終日36℃	10:30～11:15 週替クラス Kumi★	
12	! CHANGE! 11:45～12:15 LES MILLS CORE 小松★	11:35～12:20 シェイプヨガ 小松★		12:00～12:30 BODY PUMP 石井		12:00～12:45 LES MILLS DANCE バーチャル	11:50～12:35 ベーシックヨガ MIU★		11:30～12:15 BODY COMBAT 高橋	! CHANGE! 11:20～12:05 コンディショニングヨガ MIU★	! CHANGE! 11:45～12:15 BODY PUMP バーチャル	11:45～12:30 デトックスヨガ Kumi★
13	! CHANGE! 12:45～13:30 SALSATION 小澤		12:45～13:30 デトックスヨガ Kumi★	13:00～13:30 BODY COMBAT 高橋		13:10～13:55 ビギナーステップ 小松	12:45～13:30 ZUMBA MIU		12:45～13:15 LES MILLS DANCE バーチャル		12:45～13:30 ZUMBA MIU	
14	! CHANGE! 14:00～14:45 リラックスヨガ MIU★				14:15～15:00 シェイプヨガ 小松★		! CHANGE! 14:00～14:45 コンディショニングヨガ MIU★		13:45～14:30 週替クラス 小松★		14:00～14:30 LES MILLS CORE バーチャル	! CHANGE! 14:00～14:45 リラックスヨガ MIU★
15										14:50～15:35 ベーシックヨガ 小松★		
16												
17												
18	18:15～18:35 BODY PUMP バーチャル		18:15～18:35 LES MILLS CORE バーチャル									
19	! CHANGE! 19:10～19:55 BODY BALANCE 大槻★	19:00～19:45 リラックスヨガ MIU★		19:15～20:00 コンピネーションエアロ 小松		19:15～20:00 BODY STEP MIU	19:00～19:45 BODY BALANCE 石井★		19:00～19:45 パワーヨガ ARISA★			
20	! CHANGE! 20:30～21:15 ZUMBA MIU	! CHANGE! 20:25～21:10 ウエストシェイプ 大槻★		20:20～21:05 パワーヨガ 小松★		20:15～21:00 リラックスヨガ 石井★	20:30～21:00 リラックスヨガ 石井★		20:15～21:00 リラックスヨガ ARISA★			
21			20:30～21:15 BODY COMBAT 高橋		20:30～21:00 LES MILLS CORE バーチャル		20:30～21:15 BODY COMBAT 高橋					
22												

**【常温スタジオの場所選択について】**  
整列順で入場&場所の選択をしていただきます。  
所定の場所へレッスン開始30分前からお並びください。  
場所を選択後、その場を離れる際はタオルや飲み物などを置いて、  
場所を確保した状態で離れて下さい。  
**チェックイン：30分前から / 整列：30分前から / 入場：15分前から**

月の奇数週 Sintex®Tone  
月の偶数週 ストレッチフロー

土日19:00閉館 (ジム利用時間 ~18:30まで)

**【各クラス定員数のご案内】**  
ホットスタジオ・・・14名  
常温スタジオ・・・30名 LES MILLS CORE・・・15名  
この枠のクラスは、定員数&予約不要

**【スタジオご利用についてのご案内】**  
■スタジオレッスン参加前に「予約システムへのご登録」が必要です。  
■ホットスタジオは**全クラスデジタルデトックスクラス**となります。  
**スマートフォン、スマートウォッチ等の電子機器は持ち込み禁止です。**  
開始10分前までにご来館とチェックインをお願いします  
ヨガマット、ヨガタオル又はバスタオル、水1Lもご持参下さい。  
■バーチャルレッスンは**予約不要、全会員様参加可能**です。  
■祝日は17時以降のレッスンを休講とさせていただきます。

**【レッスン表記についてのご案内】**  
★・・・ヨガマットをご持参頂くクラス。  
👉・・・初めての方でも安心してご参加頂ける優しいクラス  
🔥・・・アクティブに動くクラス  
😊・・・お勧めクラス  
📱・・・デジタルデトックスクラス  
■都合により、代行/休講が発生する場合がございます。  
その際、クラブLINE配信、館内掲示等にてご案内しております。  
■レッスンスケジュールに関するご意見・ご要望は承りません。

平日22:00閉館 (ジム利用時間 ~21:30まで) ※祝日19:00閉館 (ジム利用 ~18:30まで)