

月		火		水		木		土		日			
STUDIO	POOL	HOT	STUDIO	POOL	HOT	STUDIO	POOL	HOT	STUDIO	POOL	HOT	STUDIO	POOL
10:00													
11:00	フィットボクシング 10:30 (45) 桑原	ほっぴバーンツク 10:30 (45) 西澤	股関節ほぐし YOGA 10:30 (45) 小林		CORE MAKE 10:30 (45) 松井	FLORIC 10:30 (45) 西澤	リフレッシュヨガ 10:30 (45) 小林	ZUMBA 10:30 (45) 金	癒しの空間 10:30 (45) 小林	超ドローイン 10:30 (45) 桑原	ほっぴバーンツク 10:30 (45) 西澤	ファイブ ボクシング 10:30 (45) 松井	
12:00	ZUMBA 11:30 (45) 西田	かんたん アクア 11:30 (45) 根本	EJ-Light 11:30 (45) 松井	かんたん アクア 11:40 (45) 海津	BASIC YOGA 12:00 (45) 三好	ファイブ ボクシング 11:30 (45) 新井	AQUA BOXING 11:30 (45) 桑原	時の香り 11:45 (45) 西澤	fine PILATES 11:30 (45) 金	水中ダンベル 11:30 (30) 根本	身体 美調整 YOGA 11:45 (45) 榎本	ZUMBA 11:45 (45) 桑原	かんたん アクア 11:45 (45) 西澤
13:00	Z180 12:30 (45) 新井	ほぐしヨガ 12:30 (45) 西田	Slip ABS 12:30 (30) 新井			TARGET HIP 12:30 (30) 新井							
14:00		男女参加可能 ゆるくヨガ 13:45 (45) 新井	ラップ エアロ 13:15 (45) 渡邊		時の香り 13:30 (45) 中川	ハタヨガ 13:15 (45) 小林		ほっぴバーンツク 13:00 (45) 西田	ステップ30 13:00 (30) 永濱		CORE MAKE 13:00 (45) 北坂		
15:00													
16:00	スタジオ 定員 60名	プール45分 HIIT WAVE 定員 45名											
17:00	Z-180・ヨガ fine PILATES スタジオ30分 定員 38名	プール 30分間 定員 30名											
18:00	ホットヨガ 定員 27名	スタジオ・ホット 予約受付開始日時 毎月24日 22:00-											
19:00	TARGET HIP 19:15 (30) 根本	男女参加可能 ほっぴバーンツク 19:00 (45) 堀米	ステップ30 19:00 (30) 金	男女参加可能 SunMoon 19:00 (45) 根本	Excite 19:00 (45) 渡邊		癒しのストレッチ 19:00 (45) 金	fine PILATES 19:00 (45) 西澤			6 PACK ABS 19:30 (30) 山野		
20:00	ZUMBA 20:00(45) 松井		Pick Up!! 19:45 (45) 金	HIIT WAVE 20:00 (30) 会田		BOXING BLUE 20:00 (45) 桑原		EJ-Light 20:00 (45) 根本	かんたん アクア 20:15 (45) 海津	challenge YOGA 20:15 (45) 西澤	ラップ エアロ 20:15 (45) 海津		
21:00	BOXING BLUE 21:00(45) 松井		EJ-Light 20:45 (45) 根本		ほぐしストレッチ 20:45 (45) 金	股関節ほぐし YOGA 21:15 (45) 根本		BOXING BLUE 21:15 (45) 会田	HIIT WAVE 21:15 (30) 長島		fine PILATES 21:15 (45) 海津		
22:00													
23:00													

5月 START サイコーの夏にする!

あなたを変える
スタイリッシュワークアウト

Z-180
ゼットワンエイティ
Beach Style
ビーチスタイル
2025.5-10

夏を笑顔で駆け抜ける!

まるで夏のビーチでワークアウト! ビーチで過ごす1日を感じながら、スマートなボディラインを目指そう!

GW営業案内

5月 特別営業は、全ての時間 全会員種別の方がご利用できます

1日 (木) 2日 (金) 3日 (土・祝) 4日 (日・祝) 5日 (月・祝) 6日 (火・振替) 7日 (水)

通常営業 10-23時 特別営業 10-19時 祝日営業 10-19時 通常営業 10-23時

5月3日、4日、5日、6日は会員種別により、時間外利用料 通常 1,100円/日 特別価格 550円/日 でご利用になれます

19:00 営業終了 (トレーニングは18:50終了)

ご確認ください

表示内容

プログラム名
開始時間 担当者

プログラムは全て定員制となります。プレートをお取りいただき、ご参加ください。

23:00 営業終了 (トレーニングは22:50終了)

プログラムインフォメーション

- ・60名定員のプログラムにご参加の際は、床の黄色のシールを目印にお取りいただいたプレートの番号の位置にてご参加ください。
- ・上記以外のプログラムにご参加の際は、青のシールの位置にて上記同様にご参加ください。
- ・参加プレートはお一人様1枚。ご自身の分だけをお取りいただけます。参加プレートは入室時に回収BOXへ入れてください。
- ・次のプログラムの参加プレートを取る場合、水分補給時や途中退出をして取る行為はご遠慮ください。参加後にお取りください。
- ・プログラム開始5分以降の入室はできません。また、途中退室は可能ですが、動いている途中は危険なため、水分補給の際にご退出ください。

- ・スタジオ入室前、入室後、バッグやシューズなどでの場所取りはご遠慮ください。
- ・インストラクターの指示と意図的に異なる動きは危険ですのでおやめください。
- ・ハイタッチやお友達同士で向き合って動くなどの行為はご遠慮ください。
- ・水分補給は2~3回程度あります。キャップ付きに限りドリンクボトルを持ち込み可能です。
- ・怪我や気分が悪くなった場合などは、すぐにスタッフにお申し出ください。
- ・ホットスタジオは開始5分前までにスタジオ内へご入室ください。(超過はキャンセルとなります)

