

Program Schedule 2026年5月

Monday 月				Tuesday 火				Wednesday 水				Friday 金				Saturday 土				Sunday 日			
スタジオ	アリーナ	プール	ピラティススタジオ	スタジオ	アリーナ	プール	ピラティススタジオ	スタジオ	アリーナ	プール	ピラティススタジオ	スタジオ	アリーナ	プール	ピラティススタジオ	スタジオ	アリーナ	プール	ピラティススタジオ	スタジオ	アリーナ	プール	ピラティススタジオ
定員 49名(アクティブ系) 50名(マタ)	定員88名	定員60名	定員9名 ピラティス・ピラティスプラス 会員限定	定員 49名(アクティブ系) 50名(マタ)	定員88名	定員60名	定員9名 ピラティス・ピラティスプラス 会員限定	定員 49名(アクティブ系) 50名(マタ)	定員88名	定員60名	定員9名 ピラティス・ピラティスプラス 会員限定	定員 49名(アクティブ系) 50名(マタ)	定員88名	定員60名	定員9名 ピラティス・ピラティスプラス 会員限定	定員 49名(アクティブ系) 50名(マタ)	定員88名	定員60名	定員9名 ピラティス・ピラティスプラス 会員限定	定員 49名(アクティブ系) 50名(マタ)	定員88名	定員60名	定員9名 ピラティス・ピラティスプラス 会員限定
10:30	心とカラダが調和するヨガ	アクア3 0	Basic+	Dance Fit	バルビクストレッチ ～骨盤調整～			機能改善エクササイズ	Fithop		Basic+	ピラティス	サルサ	アクア30	Basic+		ハタヨガ		Conditioning			有料プログラム	Basic+
10:30~11:15	Machiko	10:45~11:15 荒木	10:20~11:10 HARUKO	10:20~11:05 NAOYA	10:20~11:05 志手			10:20~11:05 近藤	サチ		10:20~11:10 MIHO.K	10:15~11:15 梶原	10:15~11:15 Teppei	10:30~11:00 荒木	10:20~11:10 YUKARI	10:45~11:30 美ボディダンス エクササイズ	10:30~11:30 Sachi		10:20~11:10 JUNKO			10:30~11:30 Miho	10:20~11:10 NORIKO
11:00																							
11:30	機能改善ピラティス	水中ウォーキング	Body Make	得難メンテナンス	ラデンエアロ	アクア3 0		経絡ヨガ	JAZZ DANCE		Conditioning	代謝アップヨガ	燃えるエアロ	水中ウォーキング	Body Make	女性専用	アクティブフローヨガ	ミドルエアロ	Body Make			Body Make	Body Make
11:30~12:15	Marina	11:25~11:55 荒木	11:30~12:20 HARUKO	11:20~12:05 Yu-ko	11:20~12:05 亀江	11:15~11:45 荒木		11:15~12:00 NATSUMI	掛場		11:30~12:20 MIHO.K	11:30~12:15 hiro	11:30~12:15 寺平	11:15~11:45 荒木	11:30~12:20 RIKAKO	11:45~12:30 Seri	11:45~12:30 高木		11:20~12:10 JUNKO			11:20~12:10 Body Make	11:30~12:20 Body Make
12:00																							
12:30	太極拳	ハイパービート	Conditioning	ゆったりヨガ		腰痛体操		身体の使い方を 知るヨガ	ZUMBA														
12:25~13:10	阿部	12:25~13:10 荒木	12:40~13:30 Marina	12:15~13:00 YUKA	12:15~13:00 ダンスStyleエアロ	12:00~12:30 荒木		12:10~12:55 Aya	富永														
13:00																							
13:30	太極舞	JAZZ DANCE		ナニアロハ				ピラティス ～BODY MAKE～			Basic+	HIP HOP			Basic+								
13:20~14:05	野田	13:20~14:05 Aya		13:15~14:00 AZUSA				13:15~14:00 KNG	mami		13:10~14:00 RIKAKO				13:10~14:00 RIKAKO								
14:00																							
14:30	有料プログラム	ハイパーボディ		ピラティス		有料プログラム																	
14:30~15:00	井上	14:15~15:00 佐藤	14:10~15:10 TOMOMI	14:10~15:10 ZUMBA		泳法パーソナル		14:15~15:00 荒木	14:15~15:15 梶原														
15:00	フラダンス																						
14:20~15:20	野田	14:30~15:15 荒木		14:40~15:25 久武																			
15:30																							
15:30~16:00	背骨コンディショニング																						
15:10~15:55	NAMIE	15:30~17:00 泳法パーソナル		15:30~16:15 背骨コンディショニング				15:20~16:05 やさしいバレエ	シエイエアロ														
16:00																							
16:00~16:50	整体ピラティス																						
16:05~16:50	SATO	16:30~17:30 卓球		15:40~16:25 ピクセルボール				15:40~16:30 mariko	田部														
16:30																							
16:30~17:30																							
17:00																							
16:30~17:30																							
17:00~17:40																							
17:30																							
17:40~18:00																							
18:00																							
18:00~19:00																							
19:00																							
19:00~19:50																							
19:30	ヨガ	ZUMBA	Basic+	KEIKO																			
19:30~20:15	長綱	19:30~20:15 YUKKY	19:00~19:50 KEIKO																				
20:00																							
19:30~20:15																							
20:30	リラックスヨガ	ソウルダンス	Body Make																				
20:30~21:15	いずみ	20:30~21:15 舞絵	20:10~21:00 KEIKO																				
21:00																							
20:30~21:15																							
21:30																							
21:30~22:30																							
22:00																							
22:30																							

W ...WEBでの事前予約が必要なプログラムです。
W 整 ...WEBでの事前予約が可能です。
 マークの記載が無いレッスンは、予約不要のレッスンです。そのままレッスンに参加することが可能です。
 web事前予約をしない/当日空き枠に参加する場合は、レッスン開始 20分前から配布する整理券取得をお願いします。
 スタジオ、アリーナレッスンの整理券はジム入口にて配布致します。
 整理券はお1人様1枚、ご本人のみの取得になります。
 代理での取得をご遠慮頂いております。
 整理券はお着替えを終えた上で取得をお願いします。
 ※ピラティス会員様は、マシンピラティススタジオクラスのみご利用いただけます。
 ※デイトム会員様でピラティスプラスをお申込みされている方は、(日・土15:00以降・祝日)スケジュールについて、
 マシンピラティススタジオのレッスンとスパ施設のみご利用いただけます。
 ※マシンピラティススタジオのご予約は専用アプリケーションからお願いします。
 ※レッスンの種目や担当者は都合により変更する場合がございます。
 ※祝・祭日のスケジュールは、その都度別途ご案内致します。
 ※背骨コンディショニング/機能改善エクササイズ/改善開花ピラティス/には長めのフェイスタオルが必要です。
 ※ホットヨガはヨガマットに敷くバスタオルが必要です。
 ※プールプログラムはレッスン5分前から準備致します。
 ※レッスン途中の入退場は安全のためにご遠慮頂いております。

Program Schedule

2026年6月

Monday				Tuesday				Wednesday				Friday				Saturday				Sunday			
スタジオ	アリーナ	プール	ピラティススタジオ	スタジオ	アリーナ	プール	ピラティススタジオ	スタジオ	アリーナ	プール	ピラティススタジオ	スタジオ	アリーナ	プール	ピラティススタジオ	スタジオ	アリーナ	プール	ピラティススタジオ	スタジオ	アリーナ	プール	ピラティススタジオ
定員 49名(アクティブ系) 50名(マタ)	定員88名	定員60名	定員9名 ピラティス・ピラティスプラス 会員限定	定員 49名(アクティブ系) 50名(マタ)	定員88名	定員60名	定員9名 ピラティス・ピラティスプラス 会員限定	定員 49名(アクティブ系) 50名(マタ)	定員88名	定員60名	定員9名 ピラティス・ピラティスプラス 会員限定	定員 49名(アクティブ系) 50名(マタ)	定員88名	定員60名	定員9名 ピラティス・ピラティスプラス 会員限定	定員 49名(アクティブ系) 50名(マタ)	定員88名	定員60名	定員9名 ピラティス・ピラティスプラス 会員限定	定員 49名(アクティブ系) 50名(マタ)	定員88名	定員60名	定員9名 ピラティス・ピラティスプラス 会員限定
10:30	心とカラダが調和するヨガ	ステップ1	Basic+	Dance Fit	バルビクストレッチ 〜骨盤調整〜		機能改善エクササイズ	Fithop		Basic+	ピラティス	サルサ	アクア30	Basic+		ハタヨガ		Conditioning	パワーヨガ		Basic+		
10:30~11:15	Machiko	寺平	HARUKO	NAOYA	志手		近藤	サチ		MIHO.K	楓原	Teppei	荒木	YUKARI		Sachi		JUNKO	Miho		NORIKO		
11:00	機能改善ピラティス	MEGADANZ	Body Make	骨盤メンテナンス	ラテンエアロ	アクア30	経絡ヨガ	JAZZ DANCE			代謝アップヨガ	燃えるエアロ	水中ウォーキング	Body Make	女性専用	アクティブフローヨガ		Body Make	プローヨガ		Body Make		
11:30	Marina	岡田	HARUKO	Yu-ko	亀江	荒木	NATSUMI	掛橋		MIHO.K	hiro	寺平	11:15~11:45	RIKAKO	女性専用	Seri		Body Make	ミドルエアロ		Body Make		
12:00	太極拳	ハイパービート		ゆったりヨガ		腰痛体操	ゆったりヨガ	ZUMBA			身体を使い方を知るヨガ	ZUMBA				高木			泳法パーソナル				
12:30	阿部	荒木	Conditioning	YUKA	ダンスStyleエアロ		Marina	Aya			フラダンス	ZUMBA				HIP HOP Exercise			Satchi				
13:00	太極舞	JAZZ DANCE		ナニアロハ			YOU	KNG			POPワークアウト	リラックスヨガ				リフレッシュヨガ			Body Make	ハタヨガ		Body Make	
13:30	野田	Aya		ピラティス	飯尾	有料プログラム	YOU	YUKA			改善開花ピラティス	リトモス				hiro			Body Make	Ari		Body Make	
14:00	有料プログラム	ハイパーボディ		ピラティス	飯尾	有料プログラム	YOU	YUKA			リフレッシュヨガ	ア部				hiro			Body Make	ボディメンテナンスヨガ		Body Make	
14:30	フラダンス	内山	アクア45	TOMOMI	ZUMBA	泳法パーソナル	YOU	荒木			改善開花ピラティス	リトモス				hiro			Satchi	近藤		Body Make	
15:00	野田	背骨コンディショニング	アクア45		久武	泳法パーソナル	YOU	荒木			改善開花ピラティス	リトモス				hiro			Satchi	近藤		Body Make	
15:30		NAMIE	泳法パーソナル	背骨コンディショニング	ピククルボール	※予約状況により、 お客様専用コースを 使用する場合がございます。		やさしいバレエ	シエイブエアロ	泳法パーソナル	YUKA	HONA				hiro			Basic+			Basic+	
16:00	整体ピラティス		泳法パーソナル	小林	15:40~16:25	※予約状況により、 お客様専用コースを 使用する場合がございます。		mariko	田部	15:15~17:00	若瀬	Atsuko				hiro			Basic+			Basic+	
16:30	SATO	卓球	※予約状況により、 お客様専用コースを 使用する場合がございます。		ゆるっと コンディショニング	16:15~17:00		YUKA	卓球	16:30~17:30						hiro			Basic+			Basic+	
17:00					バドミントン	16:40~17:40										hiro			Basic+			Basic+	
17:30																hiro			Basic+			Basic+	
18:00																hiro			Basic+			Basic+	
18:30																hiro			Basic+			Basic+	
19:00																hiro			Basic+			Basic+	
19:30	ヨガ	ZUMBA		KEIKO	男女専用 HOT 呼吸&フローヨガ	Fithop	MIKI	ホテイシェイブ ピラティス	ZUMBA		SATO	ダイナミックヨガ	ZUMBA						Basic+			Basic+	
20:00	長綱	YUKKY			垣見	MIKA		ひろこ	Anju			佳奈子	梶原千寿子						Basic+			Basic+	
20:30	リラックスヨガ	ソウルダンス		KEIKO	ハイパーエキサイト	ZUMBA		ハイパークラッシュ	バレーボール			ストライクインパクト	Fithop						Basic+			Basic+	
21:00	いずみ	舞絵舞			藤田	NORI		藤田	バレーボール			上原	MIKA						Basic+			Basic+	
21:30																			Basic+			Basic+	
22:00																			Basic+			Basic+	
22:30																			Basic+			Basic+	

W...WEBでの事前予約が必要なプログラムです。
W整...WEBでの事前予約が可能です。

マークの記載が無いレッスンは、予約不要のレッスンです。そのままレッスンに参加することが可能です。
web事前予約をしない/当日空き枠に参加する場合は、レッスン開始20分前から配布する整理券取得をお願いします。
スタジオ、アリーナレッスンの整理券はジム入口にて配布致します。
整理券はお1人様1枚、ご本人のみの取得になります。
代理での取得のご遠慮頂いております。
整理券はお着替えを終えた上で取得をお願いします。
※ピラティス会員様は、マシンピラティススタジオクラスのみご利用いただけます。
※デイトム会員様でピラティスプラスをお申込みされている方は、(日・土15:00以降・祝日)スケジュールについて、
マシンピラティススタジオのレッスンとスパ施設のみご利用いただけます。
※マシンピラティススタジオのご予約は専用アプリケーションからお願いいたします。
※レッスンの種目や担当者は都合により変更する場合がございます。
※祝・祭日のスケジュールは、その都度別途ご案内致します。
※背骨コンディショニング/機能改善エクササイズ/改善開花ピラティス/には長めのフェイスタオルが必要です。
※ホットヨガはヨガマットに敷くフェイスタオルが必要です。
※プールプログラムはレッスン5分前から準備致します。
※レッスン途中の入退場は安全のためにご遠慮頂いております。