

2025.4 スタジオプログラムスケジュール【10:00~22:00】

10:00 M		<u>onday</u> T		sday	Wednesday		10	
00							7	
30					女性限定		1	
	ホットリンパヨガ	強度:★	ホットミュージックフローヨガ	強度:★★	ホット姿勢改善ヨガ	強度:★★		
0	Nao	ヨガのポーズに加え	Tsukasa	音楽に合わせて流れるように 繰り返しポーズを行っていく	成田	骨盤や肩甲骨周辺の筋肉を整える		
		セルフマッサージを行いリンパや		探り返しホースを11つ Cいく クラスです。	жщ	ポーズを多く行うクラスです。	ı	
	10:30~11:30	血液の循環を促すクラスです。	10:30~11:30	777.03.	10:30~11:30		7	
				強度:★	女性限定	強度:★★		
L		76 etc	ホットヨガ MIHO	短戍・▼ カラダとココロのリラクセーション	小ツトピラティス	強度・★★ 普段使わない深層部の筋肉を動かし、		
	ハタヨガ	強度:★ 心と体のバランスを整え、健康的な		を目的としたクラスです。	川島	美しくしなやかなカラダ作りを		
	MICHIYO	配置へと調整し、本来のあるべき	11:45~12:30		11:45~12:30	行います。		
	12:00~13:00	状態へ導いていきます。					_	
┝	12.00		ストレッチヨガ	強度:★	- 12	強度:★ 基本の呼吸から入り、一つ一つの		
	ピラティス ~Hip&Legs~	強度:★★	yukiyo	安全かつ効率的に関節可動域を	ヨガ	ポーズを深い呼吸と共に丁寧に		
	hiro	体幹を安定させ、意識的に股関節や お尻の筋肉を動かします。脚の	13:00~13:45	拡げていくレッスンです。 お身体の	NATSUMI	行います。ヨガが初めての方は		
	13:15~14:00	むくみ解消・ヒップアップ・骨盤の	13.00 - 13.43	硬い方も安心してご参加ください。	13:00~14:00	もちろん、慣れてきた方にもヨガの		
_	10.10 - 14.00	整えなどの下半身のケアから、				心地よさをより深く、じっくり 味わって頂けるクラスです。		
		何歳になっても元気に歩ける下半身			NEWレッスン	味わって頂けるグラスです。		
┢		を目指します。		NEWC LL	サイクルバーニング 定員11名	強度:★★	7	
				NEWS!!	枦山 14:30~15:00	脂肪燃焼&体力アップに最適な		
				EDEC TIME O	14:30~15:00	ハイブリッドトレーニング!疾走感	١	
		NEWS!!		FREE TIME のルール!		とともに、ストレスも吹き飛ばせ!	╛	
				・アイテムの長時間の独占は		NEWS!!		
		FREE TIME で 使用できるギマー監!		ご遠慮ください。				
		使用できるギア一覧!		・荷物やマット等でスペースや		大人気レッスン!	1	
	FREE TIME	・ストレッチポール	FREE TIME	アイテムの確保は禁止と		サイクルバーニングが 平日にも登場!	١	
1	ストレッチポールなど	・ゴムバンド(3種類)	ストレッチポールなど	なります。 ・大声での会話や音楽を流す		一 十日に 0豆物:		
	スタジオでご自由にご利用頂けます。	・ゴムチューブ(3種類)	スタジオでご自由にご利用頂けます。	行為は禁止となります。	FREE TIME	14:30~15:00		
		・フォームローラー ・バランスボール	14:15~18:30	・ステップ台・バーベル・	ストレッチポールなど スタジオでご自由にご利用頂けます。	サイクルバーニングとは!?		
	14:30~18:30	・テニスボール		プレートのご利用は禁止と	スタングでと自由にと利用頂けより。	強度:★★		
		・ヨガマット		なります。 ・ご使用されたアイテムは	15:30~18:30	 脂肪燃焼&体力アップに最適な		
		・ストレッチマット		アルコール清掃し、	10.00 10.00	ハイブリッドトレーニング!	1	
		・トランポリン		もとの場所に片付けるように		疾走感とともに、ストレスも		
		・レッスン用バイク など		お願い致します。		吹き飛ばせ!(定員11名)		
	★今月のアロマ★			・モップで床を清掃してから ご退室ください。				
	/7 : ペパーミント 4/21: ティトゥリー						_	
	// : ヘハーミント 4/21 : ノイドリッー /14 : ユーカリ 4/28 : シトロネラ	強度:★	EHOALILENTAL					
		アロマを感じながら心地良くヨガの	長めのタオルが必要です。	強度:★★		強度:★★	1	
	ホットアロマヒーリングヨガ	ポーズや呼吸を行い、日頃の疲れや ストレスから開放 され、健やかな	ホット安眠ヨガ	一生懸命を一休み。	ホットスリムアップヨガ	身体の引き締め効果の高い動きを		
	AKO	日々を過ごせるよう、心身を癒し、	Sawa	声に導かれながら1日の疲れが	MEGUMI	多く取り入れ、脂肪燃焼を促す		
	19:30~20:15	リセットしていきます。		とれる心地の良いヨガを行い、 心・体・頭 がゆるむ時間を	19:30~20:15	クラスです。		
-			19:30~20:30	過ごしていくクラスです。		冷 库・▲	フ	
	ホットボディメイクヨガ	強度:★★		₩ #. ↓	ホットマインドフルネスヨガ	強度:★ 深い呼吸とともにゆったりとした		
	YUKO	骨盤、肩甲骨、股関節の調整を	ホットリラックスヨガ	強度: ★ ゆっくりとポーズを行い、	さやか	ペースで身体を動かしながら、		
	20:30~21:15	取り入れ、全身のバランスを 整えていくクラスです。	村上	日々のストレスを浄化することで	20:30~21:15	ご自身の身体の声に気付き、		
)			20:45~21:30	心身共にリラックスしていきます。		心身を深く癒していくクラスです。		
'								



2025.4 スタジオプログラムスケジュール【10:00~22:00】

	Fri	day	Satu	rday	Sun	iday	
10:00	長めのタオルが必要です。		長めのタオルが必要です。		60分に変更・開始時間変更		10:00
10:30		強度:★		強度:★	調整3ガ	強度:★	10:30
	背骨コンディショニング SAKI	肩こりや腰痛など、身体の不調を	ホット骨盤エクササイズ	骨盤や背骨の歪みを整える ストレッチやエクササイズを行う	SAKI	身体の緊張やこわばりを緩めながら	
11:00	10:30~11:15	背骨の歪みを整える体操で 改善します。	keiko	ことで、様々な不調の軽減や	10:15~11:15	調整を行っていきます。ポーズは 分かりやすくしっかりと取っ ていく	11:00
	10.00 11.10	以普します。	10:30~11:30	理想のボディライン作りを		クラスとなります。	
11:30	ピラティス	強度:★★		目指すクラスです。			11:30
12:00	川島	普段使わない深層部の筋肉を動かし、	WARMリフレッシュヨガ	強度:★	AFAAキックボクシング エクササイズ	強度:★	12:00
12.00	11:30~12:15	美しくしなやかなカラダ作りを 、行います。	関水	温かい環境でお疲れ気味の心と 身体を癒し、呼吸法やポーズで	IZUMI	リズムに合わせてパンチとキックの コンビネーションを楽しむ	12.00
12:30		110 8 7 8	11:45~12:30	疲れを取り除いていきます。		パワフルなクラスです。	12:30
			開始時間変更	強度:★★	11:45~12:45		╛
13:00	ホットヒーリングヨガ	強度:★ ストレッチベースのやさしい	シェイプアップヨガ hiro	立位をメインに身体の隅々まで	ZUMBA	強度:★	13:00
	サヤカ	アーサナを中心に行うクラスです。	12:45~13:30	意識を向けて動かし、体幹力の	提井 建 井		
13:30	13:00~13:45	物事を多角的に観る視点を養い	開始時間変更	向上・代謝アップを行っていきます。	13:00~13:45	融合させたダンスクラスです。	13:30
44.00		ながら、組織や細胞レベルにまで 及ぶ癒しを起こし、元の健康状態へ	ピラティス	強度:★★ 普段使わない深層部の筋肉を動かし、		強度:★★	۲,,,,,
14:00		戻す事を目指します。	sarry	美しくしなやかなカラダ作りを	サイクルバーニング 定員11名	脂肪燃焼&体力アップに最適な	14:00
14:30			13:45~14:30	行います。	大本 14:05~14:35	ハイブリッドトレーニング!疾走感	14:30
14.00	FREE TIME		開始時間・レッスン時間変更	強度:★	14.05 - 14.05	とともに、ストレスも吹き飛ばせ!	14.00
15:00	ストレッチポールなど スタジオでご自由にご利用頂けます。	NEWS!!	ハイパークラッシュ30 大本	ビートに乗せてパンチ&キック!	2000	強度:★	15:00
	スメンガでと自由にこ利用頂がより。	NEW LESON!	14:45~15:15 NEWレッスン	脂肪燃焼・持久力アップ・ストレス 発散!爽快な格闘技系エクササイズ!	WARM姿勢改善ピラティス SAE	体のインナーマッスルを鍛える事で	
15:30	14:15~15:45	16:15~16:45	ハイパーエキサイト30 定員13名		15:00~15:45	背骨、骨盤、関節を正しい位置に 整え、正しい姿勢へと繋げて	15:30
ŀ		ハイパーボディ30 とは!? 強度:★	大本 15:30~16:00	強度:★★ ステップ台を使った様々な動作で	13.00 13.43	いきます。	
16:00	NEWレッスン	バーベル、プレートを使用し、	開始時間変更	筋力UP・脂肪燃焼・敏捷性を高める	WARMボディバランスヨガ	強度:★★	16:00
16:30	ハイパーボディ30 定員9名	音楽に合わせて楽しくバーベル	サイクルバーニング 定員11名	ファンクショナルトレーニング!		関節の「可動」と「安定」の	16:30
10:30	三十尾 16:15~16:45	エクササイズを行います!	枦山 16:20~16:50	強度:★★	yukiyo	バランスに着目し、最も効率よく 動ける身体を目指します。	10:30
17:00		脂肪燃焼、筋力アップに効果的!	10.20	脂肪燃焼&体力アップに最適な ハイブリッドトレーニング!疾走感	16:00~17:00		17:00
		定員9名と少人数で楽しく トレーニングできますよ!		とともに、ストレスも吹き飛ばせ!	ホット週末		
17:30	FREE TIME	トレーニングできまりま!			身体メンテナンスヨガ	強度:★	17:30
	ストレッチポールなど スタジオでご自由にご利用頂けます。	大歓迎!(定員9名)			MINORI	身体のコリ、疲れを汗とともに 流しましょう。身体の調整に	
18:00				NEWS!!	17:15~18:15	効果的です。	18:00
40.00	17:00~18:30						
18:30				土曜日のスケジュールが変更!	Clares Bules III		18:30
19:00			FREE TIME	シェイプアップヨガ(hiro)	Class Rules!!		19:00
		強度:★★	ストレッチポールなど	ピラティス(sarry)の開始時間が	●4月分の予約開始は3月20日(オ	わからとかります	
19:30		主にお腹と背中の筋肉を使うヨガ。	スタジオでご自由にご利用頂けます。	15分早くなりました!	●レッスン定員は最大40名とな		19:30
	ホットお腹引き締めヨガ AYAKO	お腹まわりの筋肉はいくつもの	17:15~21:00	祝日プログラムで大人気!	※一部レッスンは定員数が異な	· ·	
20:00	19:30~20:15	部位に分かれていて、鍛え方が 異なります。360度まんべんなく		ハイパーエキサイトがついに	●レッスンの参加は予約優先制 レッスン開始の1時間前までし		20:00
	10100 20110	使うことできれいなウエストを		レギュラーレッスンに!	予約・キャンセルが可能とな	ります。	
20:30		目指します。		15:30~16:00 ハイパーエキサイト30とは!?	※欠席された場合、翌月の予約		20:30
21:00				ステップ台を使った様々な動作	●予約が定員に達しない場合は 当日券での参加も可能です。	、ヘメング削に設直される	21:00
21.00				で筋力UP・脂肪燃焼・敏捷性を	※当日券の配布開始はレッスン		1.00
21:30				高めるファンクショナル トレーニング!(定員13名)	●ホットレッスンはバスタオル 必須となります。	·と500mℓ以上の水分が	21:30
					必次にはりまり。		
22:00			1			I	22:00



2025.5 スタジオプログラムスケジュール【10:00~22:00】

00	14101	nday	Tue	sday	Wear	esday	10
00			内容・担当者変更				
30	サリンパヨガ	強度:★	ホットフローヨガ	強度:★★	女性限定 ホット姿勢改善ヨガ		10
		ヨガのポーズに加え		音楽に合わせて流れるように		強度:★★ 骨盤や肩甲骨周辺の筋肉を整える	
00	Nao	セルフマッサージを行いリンパや	Yuika	繰り返しポーズをとっていく	成田	ポーズを多く行うクラスです。	11
20	10:30~11:30	血液の循環を促すクラスです。	10:30~11:30	クラスです。	10:30~11:30	3 1 1 2 3 1 3 7 7 7 1 7 8	ار
30					1. M. 70 m		11
0			ホットヨガ	強度:★	ホットピラティス	強度:★★	1
	ハタヨガ	強度:★	МІНО	カラダとココロのリラクセーション を目的としたクラスです。	川島	普段使わない深層部の筋肉を動かし、 美しくしなやかなカラダ作りを	٠ ٠
)	MICHIYO	心と体のバランスを整え、健康的な 配置へと調整し、本来のあるべき	11:45~12:30	- Carlo Oley y X Cy	11:45~12:30	一大してしなどがなカンストラで 一行います。	1
	40-00- 40-00	状態へ導いていきます。					\exists
,_	12:00~13:00			沿 座•▲		強度:★	
	₽== /7 . 18. 0 l	強度:★★	ストレッチョガ	強度:★ 安全かつ効率的に関節可動域を	ヨガ	基本の呼吸から入り、一つ一つの ポーズを深い呼吸と共に丁寧に	Ш
	ピラティス 〜Hip&Legs〜 hiro	体幹を安定させ、意識的に股関節や	yukiyo	拡げていくレッスンです。お身体の	NATSUMI	行います。ヨガが初めての方は	1
	13:15~14:00	お尻の筋肉を動かします。脚のむくみ解消・ヒップアップ・骨盤の	13:00~13:45	- 硬い方も安心してご参加ください。	13:00~14:00	もちろん、慣れてきた方にもヨガの	
-	13.13. ~ 14.00	整えなどの下半身のケアから、			10100 11100	心地よさをより深く、じっくり	1
		何歳になっても元気に歩ける下半身		1	開始時間変更	味わって頂けるクラスです。	
		を目指します。			開始時間変更 定員11名	強度: ★★	7
					枦山	脂肪燃焼&体力アップに最適な	Ш
					14:35~15:05	ハイブリッドトレーニング!疾走感	?
						とともに、ストレスも吹き飛ばせ!	
				NEWS!!		NEWS!!	
						NEWS::	
			EDEC TO AS	NEW LESON!		5月の水曜日20:30~21:15は	
	FREE TIME		FREE TIME	10:30~11:30 ホットフローヨガとは?		毎週担当者が変わる	
ı	ストレッチポールなど		ストレッチポールなど スタジオでご自由にご利用頂けます。	強度:★★	FREE TIME	週替わりホットレッスン!!	
ľ	、タジオでご自由にご利用頂けます。 		стугу з седдаступиха у г		ストレッチポールなど	週によって、異なる先生の	
	14:30~18:30		14:15~18:30	音楽に合わせて流れるように	スタジオでご自由にご利用頂けます。	ホットヨガが受けられます!	
	14.00 10.00			│ 繰り返しポーズをとっていく │ クラスです!		 初心者の方でも、	
				,,,,,,	15:30~18:30	粉心者の方でも、 経験者の方でも満足必須!	
				音楽のエネルギーに身を任せて、			
				心も体も整えていきましょう!		また、サイクルバーニングの	
	–					開始時間が5分後ろになります! 	
7	▶今月のアロマ★					強度:★★	7
	/5 :祝日の為休講 5/19:ゼラニウム	強度:★				母屋・▼▼ 身体の引き締め効果の高い動きを	
C	/12 : ローズウッド 5/26 : ラベンダー 	アロマを感じながら心地良くヨガの	長めのタオルが必要です。			多く取り入れ、脂肪燃焼を促す	
	ホットアロマヒーリングヨガ	ポーズや呼吸を行い、日頃の疲れや	ホット安眠ヨガ	2 四反・★★ 一牛懸命を一休み。	ホットスリムアップヨガ	クラスです。	
	AKO	ストレスから開放 され、健やかな 日々を過ごせるよう、心身を癒し、		声に導かれながら1日の疲れが	MEGUMI	AND ## I III I A	7
	19:30~20:15	ロ々を過じせるよう、心身を癒し、リセットしていきます。	Sawa	とれる心地の良いヨガを行い、	19:30~20:15	★週替わりレッスン!★	
			19:30~20:30	心・体・頭 がゆるむ時間を 過ごしていくクラスです。	週替わりレッスン!	5/7 :ホットアロマヒーリングヨガ 担当:AKO アロマ:レモングラス	
	ホットボディメイクヨガ	強度:★★			週替わりレッスン!	□ 5/14 : ホットフローヨガ	
	YUKO	骨盤、肩甲骨、股関節の調整を	ホットリラックスヨガ	強度:★	インストラクター	担当:Yuika	
	20:30~21:15	取り入れ、全身のバランスを敷えていくなるスペナ	村上	ゆっくりとポーズを行い、 日々のストレスを浄化することで	20:30~21:15	5/21: ホット背中引き締めヨガ	
		┓ 整えていくクラスです。	20:45~21:30	II .	Ĭ	担当:AYAKO	- 11
			20:45~21:30	┛ 心身共にリラックスしていきます。		5/28:ホットヨガ	2



2025.5 スタジオプログラムスケジュール【10:00~22:00】

0	Frie	day	Satu	rday	Sur	nday	1
	長めのタオルが必要です。		長めのタオルが必要です。	76 ft	調整ヨガ	70.4	
0	背骨コンディショニング SAKI 10:30~11:15	強度:★ 肩こりや腰痛など、身体の不調を 背骨の歪みを整える体操で 改善します。	ホット骨盤エクササイズ keiko 10:30~11:30	強度:★ 骨盤や背骨の歪みを整える ストレッチやエクササイズを行う ことで、様々な不調の軽減や 理想のボディライン作りを	SAKI 10:15~11:15	強度:★ 身体の緊張やこわばりを緩めながら 調整を行っていきます。ポーズは 分かりやすくしっかりと取っていく クラスとなります。	1
0	ピラティス 川島 11:30~12:15	強度:★★ 普段使わない深層部の筋肉を動かし、 美しくしなやかなカラダ作りを 行います。	WARMリフレッシュヨガ 関水	目指すクラスです。 強度:★ 温かい環境でお疲れ気味の心と 身体を癒し、呼吸法やポーズで	AFAAキックボクシング エクササイズ IZUMI	強度:★ リズムに合わせてパンチとキックの コンビネーションを楽しむ	
		110.9.30	11:45~12:30	疲れを取り除いていきます。	11:45~12:45	パワフルなクラスです。	
0	ホットヒーリングヨガ サヤカ	強度:★ ストレッチベースのやさしい アーサナを中心に行うクラスです。	シェイプアップヨガ hiro 12:45~13:30	強度:★★ 立位をメインに身体の隅々まで 意識を向けて動かし、体幹力の 向ト・代謝アップを行っていきます。	ZUMBA 梶井	強度:★ ラテン系の音楽とダンスを	
	13:00~13:45	物事を多角的に観る視点を養い ながら、組織や細胞レベルにまで 及ぶ癒しを起こし、元の健康状態へ	ピラティス	倒上・代謝アックを行っていさます。 強度:★★ 普段使わない深層部の筋肉を動かし、	13:00~13:45	融合させたダンスクラスです。 強度:★★	
		戻す事を目指します。	sarry 13:45~14:30	音段使わない末層部の筋肉を動かし、 美しくしなやかなカラダ作りを 行います。	サイクルバーニング 大本 14:05~14:35	脂肪燃焼&体力アップに最適な ハイブリッドトレーニング!疾走感	
	FREE TIME ストレッチポールなど ジオでご自由にご利用頂けます。		ハイパークラッシュ30 大本 14:45~15:15	強度:★ ビートに乗せてパンチ&キック! 脂肪燃焼・持久力アップ・ストレス	WARM姿勢改善ピラティス	とともに、ストレスも吹き飛ばせ! 強度:★ 体のインナーマッスルを鍛える事で	
	14:15~15:45		ハイパーエキサイト30 大本	発散!爽快な格闘技系エクササイズ! 強度:★★	SAE 15:00~15:45	背骨、骨盤、関節を正しい位置に整え、正しい姿勢へと繋げていきます。	
	八イパーボディ30 定員9名		15:30~16:00	ステップ台を使った様々な動作で 筋力UP・脂肪燃焼・敏捷性を高める ファンクショナルトレーニング!	WARMボディバランスヨガ	強度:★★ 関節の「可動」と「安定」の	
	三十尾 16:15~16:45		サイクルバーニング 枦山 16:20~16:50	強度:★★ 脂肪燃焼&体力アップに最適な	yukiyo 16:00~17:00	バランスに着目し、最も効率よく 動ける身体を目指します。	
	FREE TIME			ハイブリッドトレーニング!疾走感とともに、ストレスも吹き飛ばせ!	ホット週末 身体メンテナンスヨガ	強度:★	7
	ストレッチポールなど ジオでご自由にご利用頂けます。				MINORI 17:15~18:15	身体のコリ、疲れを汗とともに 流しましょう。身体の調整に 効果的です。	
	17:00~18:30				Class Rules!!		
		強度:★★	FREE TIME ストレッチポールなど		●5月分の予約開始は4月20日(I	日)からとなります。	
	ホットお腹引き締めヨガ AYAKO	主にお腹と背中の筋肉を使うヨガ。 お腹まわりの筋肉はいくつもの 部位に分かれていて、鍛え方が	スタジオでご自由にご利用頂けます。 17:15~21:00		●レッスン定員は最大40名とな ※一部レッスンは定員数が異な●レッスンの参加は予約優先制	います。	
	19:30~20:15	異なります。360度まんべんなく 使うことできれいなウエストを 目指します。			レッスン開始の1時間前まで 予約・キャンセルが可能とな ※欠席された場合、翌月の予約	レッスン予約サイトより ¢ります。	
					●予約が定員に達しない場合は 当日券での参加も可能です。 ※当日券の配布開始はレッスン	は、スタジオ前に設置される	
					●ホットレッスンはバスタオル 必須となります。		
						1	