

2025年 5月エクササイズ・プログラムスケジュール



	火		水		木		金		土		日
	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ
9:20											
30											
45	新っち 9:30~9:45	スタジオ専用券でも 参加できます！	無料軽体操 9:30~10:00	スタジオ専用券でも 参加できます！			ラテンフィットネスと 筋トレを組み合わせ 楽しく体を動かそう				
10:00											
15	ベーシック トレーニング (柴崎) 10:00~11:00				ベリーダンス (マリ) 9:45~10:45	ストレッチ &ピラティス (KIRANA) 9:45~10:45	ViVA! ラディーノ (マリ) 10:00~11:00		デトックスヨガ -リンパケア&ツボ押し- (櫻井) 10:00~11:00		
30		スタート筋トレ ~楽しく体力アップ~ (小山) 10:30~11:10	引き締めヨガ (KIRANA) 10:15~11:15	姿勢エクササイズ ~猫背・反り腰改善~ (櫻井) 10:30~11:10							
45											
11:00											
15					姿勢改善 & ボディケア (マリ) 11:00~12:00	大人バレエ 入門スクール 【5/1~6/12】 1回参加 ¥1,570 12:00~12:30 ※22日は休講	エンジョイ エアロ (柴崎) 11:15~12:15	NEW ボディアプローチ (土田) 11:15~11:55	*3ヶ月限定* 色々なツールを 使いながら カラダの機能を 高めていきます		
30	リラックスヨガ (土田) 11:20~12:20		フラダンス (MIKU) 11:30~12:30	2ヶ月で1曲を 仕上げていきます ※バウカートの貸出しは 数に限りがあります ※靴は不要です				5/2は 無料体験日			
45											
12:00											
15											
30											
45											
13:00											
15											
30											
45											
14:00	無料教室 14:00~14:15		NEW 無料教室 14:00~14:15		骨盤 コンディショニング &ストレッチ (山崎陽子) 13:30~14:30	大人バレエ 基礎スクール 【5/1~6/12】 1回参加 ¥1,570 12:45~14:15 ※22日は休講	無料教室 14:00~14:15		初めてのヨガ x 筋トレ (櫻井) 13:00~14:00		
15											
30											
45											
15:00											
15											
30											
45											
16:00											
15											
30											
45											
17:00											
15											
30											
45											
18:00											
15											
30											
45											
19:00											
15											
30											
45											
20:00	ファンクショナル トレーニング (AYANA) 19:30~20:30 定員 20名	リセットストレッチ (asayo) 19:00~20:00 定員 12名	HOUSE (黒川) 19:30~20:30	流れるような 素早いステップを 取り込んだ踊りを 楽しむクラス	フィットネス キックボクシング (SHIZUKA) 19:30~20:30	キッズバレエ 学童クラス (都度払い制) 17:00~18:15 ※22日は休講	キッズダンス 学童クラス (月謝制) 16:30~17:30	キッズダンス ジュニアクラス (月謝制) 17:40~18:40	夜ヨガ -美姿勢ヨガ- (川崎) 19:30~20:30	TRX ワークアウト (AYANA) 19:30~20:30 定員 20名	
15											
30											
45											
21:00	TRX & バイバー (筒状のダンベル) を使う教室です										
15											

Memo

色のついたクラスは全て有料教室となります。
その他の教室は、トレーニングジムの
利用者を対象としたプログラムです。
教室により参加方法や料金が異なりますので
予めご確認をお願いします。

マークは初心者でも、はじめやすいクラスです
(**NEW** マークは新設の教室です)

祝日プログラムは別紙となります

プログラムや教室紹介は

ホームページでもご覧頂けます

《有料教室の参加方法》

* 教室の受付は当日先着順です
(各教室参加は高校生以上が対象)

* 券売機にて、施設利用料と

教室券を購入していただき、

受付にて入館手続きを行います

◎スタジオ専用券のご利用方法

* 教室30分前より入館手続きができます

* 館内の滞在時間は、
教室の前後30分のみとなります

* シャワー・サウナの利用ができます

* 2本続けて教室参加もできますが、
教室の間の30分以上開いている場合は
お受けできませんのでご了承ください

**※ 教室の前後15分を含め、
Aスタジオはストレッチエリアとして
ご利用いただけませんので
ご了承ください**

教室開始時間過ぎてのご参加はお断りしております。担当者の都合により教室変更となる場合があります。

詳しくは総合受付にてご案内しております。 総合受付 048-962-0294

キッズ月謝

・幼児 1回 ¥1,050
・学童 1回 ¥1,250
・ジュニア 1回 ¥1,250
【都度払い】¥1,250

★マイコーチ★

ご希望のトレーニングを
マンツーマン指導いたします。
ご希望の方はお問い合わせ下さい。