2022年4月２３日（土）～２８日（木）スケジュール

Monday

ACTIVE STUDIO	Studio HERBS	MARINE PARK	CYCLE STUDIO
9:30-10:15 ZUMBA 松本美賀子	9:30-10:30 岩盤浴	NEW 10:00-10:45 SUPYOGA リラックス Rinako 予	
10:45-11:30 SALSATION® YUKI	11:00-11:45 パワーヨガ YOSHIKO	NEW 10:55-11:40 SUPYOGA アクティブ Rinako 予	
12:15-13:00 UBOUND ASAMI	内容変更 12:15-13:00 カラダすっきり改善 神近		ヴァーチャル体験 12:00-12:45 MEGADANZ VR
13:30-14:15 POWER CARDIO 神近	女性専用 白/ピンクバンドのみ 13:30-14:15 美彩心 TAEZO		ヴァーチャル体験 13:30-14:15 FIGHT DO VR
14:45-15:30 BODYCOMBAT 神近	14:45-15:30 ピラティス 盛園	内容変更 14:30-15:15 背泳ぎ＆平泳ぎ初級 玉造誠仁	14:45-15:30 ボクササイズ ×ダンス あかね
15:50-16:20 Lesmills CORE あかね	女性専用 白/ピンクバンドのみ 15:50-16:35 リラックスヨガ 盛園		
	女性専用 白/ピンクバンドのみ 16:45-18:00 岩盤浴 コラーゲン		
	18:00-19:15 岩盤浴		
時間変更 19:45-20:30 LesmillsCORE 大颯	19:45-20:30 ピラティス 坂本裕太	19:45-20:30 アクアビクス ゆみ	ヴァーチャル体験 19:30-20:15 TOPRIDE VR
時間変更 20:50-21:35 MEGADANZ TAEZO	時間変更 20:50-21:35 BODY BALANCE 坂本裕太		NEW 21:00-21:30 SPRINT 大颯

Tuesday

ACTIVE STUDIO	Studio HERBS	MARINE PARK	CYCLE STUDIO

休館日
（手続き等なし）

〇ジムエリアのみ利用可

・白/黒バンド
24時間利用可

・青バンド
9:00-23:00利用可
注１．18歳未満22時まで　注２．祝日の場合21時まで

・緑/ピンクバンド
終日利用不可

Wednesday

ACTIVE STUDIO	Studio HERBS	MARINE PARK	CYCLE STUDIO
9:30-10:15 MEGADANZ mii	NEW 9:50-10:35 骨盤体操 JUN		10:00-14:00 バイク フリータイム ※ハーブス スタジオのみ・プール会員の方はご利用できません
10:35-11:20 ダンスエアロ mii	11:00-11:45 ハタヨガ みき		
11:40-12:25 エアロビクス中級 mii	内容変更 12:05-12:50 カラダすっきり改善 あかね		
NEW 12:45-13:30 ヒップホップ ビギナークラス yusei	NEW 13:15-14:00 ヨガ スローフロー SACHI	13:00-13:30 初級平泳ぎ 野本千寿子	
時間変更 13:50-14:20 BODYATTACK あかね		13:35-14:05 初級バタフライ 野本千寿子	
時間変更 14:40-15:25 BODYPUMP 大颯	女性専用 白/ピンクバンドのみ 14:45-15:30 骨盤ヨガ 桜井美恵	NEW 14:30-15:15 SUP YOGA Gentle Flow SACHI 予	ヴァーチャル体験 14:40-15:10 STRETCHING VR
担当変更 15:45-16:30 UBOUND 神近	女性専用 白/ピンクバンドのみ 16:00-16:45 アロマヨガ 桜井美恵		ヴァーチャル体験 15:40-16:10 HYPER-C VR
			ヴァーチャル体験 16:40-17:10 ELEVEN VR
	17:00-18:00 岩盤浴		
	女性専用 白/ピンクバンドのみ 18:00-19:00 岩盤浴 コラーゲン		
20:00-20:45 POWER 神近	時間変更 19:25-20:10 スローフローヨガ フクダハナミ	20:00-20:30 コンバットアクア 山田龍王	
	女性専用 白/ピンクバンドのみ 20:30-21:15 ミュージック フローヨガ フクダハナミ		
21:15-22:00 BODYCOMBAT 神近		20:45-21:30 アクアサーキット 山田龍王	時間変更 21:00-21:45 KIMAX 大颯

Thursday

ACTIVE STUDIO	Studio HERBS	MARINE PARK	CYCLE STUDIO
10:15-11:00 BODYATTACK 純	内容変更 10:00-10:45 シェイプアップ ヨガ フクダハナミ		
11:30-12:15 タヒチアン 水野梨絵	女性専用 白/ピンクバンドのみ 11:10-11:55 スローフローヨガ フクダハナミ		11:00-19:00 バイク フリータイム ※ハーブス スタジオのみ・プール会員の方はご利用できません
12:45-13:30 BODYCOMBAT 山田龍王	時間変更 12:45-13:30 BODYBALANCE 純		
14:00-14:45 バレトン 加古祥子	14:00-14:45 ピラティス 嶋田祐子	14:00-14:45 アクアビクス 山田龍王	
15:15-16:00 バレエ入門 嶋田祐子	15:15-15:45 コアトレーニング 黒田		
	女性専用 白/ピンクバンドのみ 16:00-17:00 岩盤浴 コラーゲン		
	17:00-19:00 岩盤浴		
時間変更 19:45-20:30 BODY PUMP 坂本裕太	内容変更 19:30-20:15 デトックスヨガ 桜井美穂	20:00-20:45 アクアビクス 坂上加奈子	時間変更 20:45-21:30 ボクササイズ ×ダンス moca
内容変更 21:00-21:45 BODYCOMBAT 坂本裕太	内容変更 20:35-21:20 アロマヨガ 桜井美穂		

コラーゲンレッスン（Ladies only)白/ピンクバンドのみ	有酸素トレーニング系	ダンス	アクア	格闘技
ヨガ系	調整系	筋力トレーニング系	インドアバイク	

2022年4月２３日（土）～２８日（木）スケジュール

Friday

ACTIVE STUDIO
- NEW 9:30-10:15 エアロ初級 YUKI
- 内容変更 10:45-11:30 BODYCOMBAT 純
- 時間変更 12:00-12:45 BODYPUMP 大颯
- 13:15-14:00 フラダンス 水町知美
- 14:20-15:05 SALSATION® 松本美賀子
- 15:30-16:15 ダンスミックス YASU-CHIN
- 時間変更 20:00-20:30 HIIT WORKOUT 黒田
- 内容変更 21:00-21:45 UBOUND 神近

Studio HERBS
- 9:30-10:30 岩盤浴
- 内容変更 10:45-11:30 やさしいヨガ【低温】YUKI
- ２５～30℃
- 内容変更 12:00-12:45 BODYBALANCE 純
- 内容変更 13:15-13:45 カラダすっきり改善 大颯
- NEW 14:10-14:55 パワーヨガ YOSHIKO
- 15:15-16:00 リラックスヨガ YOSHIKO
- 16:30-18:00 岩盤浴
- 18:00-19:00 岩盤浴 コラーゲン
- 女性専用 白/ピンクバンドのみ 19:40-20:25 デトックスヨガ MANA
- 内容変更 20:45-21:30 やさしいヨガ MANA

MARINE PARK
- NEW 14:30-15:00 クロール初級 黒田
- NEW 15:15-15:45 体幹トレーニング（SUP）黒田 予
- 20:05-20:50 SUP YOGA Active Rinako 予
- 21:00-21:45 SUP YOGA Relax Rinako 予

CYCLE STUDIO
- 10:00-13:00 バイク フリータイム ※ハーブスタジオのみ・プール会員の方はご利用できません
- NEW 14:15-14:45 SPRINT 大颯
- 15:30-16:15 ボクササイズ×ダンス あかね
- 17:00-20:00 バイク フリータイム ※ハーブスタジオのみ・プール会員の方はご利用できません
- 時間変更 21:00-21:45 RPM 黒田

Saturday

ACTIVE STUDIO
- NEW 9:50-10:35 ヒップホップビギナーグラス yusei
- 時間変更 11:00-11:45 Lesmills CORE 大颯
- 時間変更 12:10-12:55 BODY PUMP 坂本裕太
- 時間変更 13:20-14:05 BODYATTACK 純
- 14:30-15:15 エンターティナーダンス K140
- 15:45-16:30 BODYCOMBAT 神近
- 17:00-17:45 UBOUND 神近

Studio HERBS
- 9:30-10:30 岩盤浴
- 10:45-11:30 ピラティス 坂本裕太
- 12:00-12:45 BODYBALANCE 純
- 内容変更 13:15-14:00 カラダすっきり改善 神近
- 女性専用 白/ピンクバンドのみ 14:45-15:30 ヴィンヤサヨガ MANA 予
- 女性専用 白/ピンクバンドのみ 16:00-16:45 美コアバランスヨガ K140 予
- 17:10-17:55 骨盤ヨガ K140

MARINE PARK
- 16:00-16:45 SUP YOGA Basic MANA 予

CYCLE STUDIO
- 10:00-12:30 バイク フリータイム ※ハーブスタジオのみ・プール会員の方はご利用できません
- 13:15-14:00 RPM 坂本裕太
- 時間変更 14:30-15:15 KIMAX 大颯
- ヴァーチャル体験 15:45-16:30 X55 VR
- ヴァーチャル体験 17:00-17:45 X55 VR

Sunday

ACTIVE STUDIO
- 10:45-11:30 BODYCOMBAT 純
- 12:05-12:50 POWER CARDIO 神近
- 13:15-14:00 UBOUND 神近
- 14:30-15:15 Lesmills CORE あかね
- 15:45-16:30 BODYATTACK あかね
- 17:10-17:55 MEGADANZ TAEZO

Studio HERBS
- 9:55-10:40 パワーヨガ 金子守男 予
- 11:10-11:55 ベーシックヨガ 金子守男 予
- 女性専用 白/ピンクバンドのみ 12:15-13:00 骨盤ヨガ MANA 予
- 内容変更 13:20-13:50 ヒップライン あかね
- 女性専用 白/ピンクバンドのみ 14:10-14:55 美彩心 TAEZO
- 15:15-16:00 ヨガ リラクゼーション SACHI 予
- 16:15-17:00 岩盤浴
- 女性専用 白/ピンクバンドのみ 17:00-18:00 岩盤浴 コラーゲン

MARINE PARK
- 13:00-13:45 アクアビクス 近藤求 予
- 16:30-17:15 SUP YOGA Slow Flow SACHI 予

CYCLE STUDIO
- ヴァーチャル体験 11:45-12:30 TOPRIDE VR
- ヴァーチャル体験 13:00-13:45 TOPRIDE VR
- 14:30-15:15 ボクササイズ×トレーニング 神近
- 16:00-19:00 バイク フリータイム ※ハーブスタジオのみ・プール会員の方はご利用できません

期間内であっても定員数を変更・WEB予約にする場合がございます。予めご了承の程、よろしくお願いいたします。

こちらのマークのついているプログラムはスタジオに初めて参加される方や慣れていない方でもご参加いただけるプログラムとなっております。

スタジオレッスン

web予約　方法について

- １週間前から予約可能
- 昼１２時解禁で予約しやすい
- 空き時間に簡単アクセス

事前に店舗でメールアドレス登録が必要となります。
ご入会時にメールアドレスを頂戴している方はこちらで登録をさせていただきます。ご不明な点などがある方は、お近くのスタッフまでお問い合わせください。

サイトQRコードはこちらです！！

※コロナ感染対策のため、一部のレッスンにおきまして定員を設けております。WEB予約もしくは、レッスン開始30分前より2階ジムカウンター前に台帳を設置しますのでお名前のご記入をお願いします。
※「MARINE PARK」はプールカウンターに設置

・ACTIVE 定員25名　UBOUND定員28名　バレエ入門定員16名

・CYCLE 定員18名【格闘技(※WEB予約のみ) 10名】ACTIVE/CYCLEのクラスにつきまして 予 マークのレッスンは予約が必要となります。

・HERBS 定員23名　土日は一部予約制【ホイールストレッチ14名】土日のみ予約制　・MARINEPARK　SUPYOGA 定員10名※Web予約のみ

※Web予約のみのクラスにつきまして、予約が埋まらなかった場合は当日予約台帳を３０分前にジムエリア入口にお出しいたします。
※スタジオはインストラクターまたはスタッフの指示に従いご入場ください。※レッスン開始時刻を過ぎますとレッスンにはご参加いただけません。