

【スタジオ定員人数】スタジオA：最大32名、スタジオB：最大20名

スタジオWEB予約サービス ★ご参加には WEB予約 が必要です

タイムスケジュール

2025年10月～12月

	月		火							水							木							金							土							日																																																						
	プール		スタジオ							スタジオ							スタジオ							スタジオ							スタジオ							スタジオ																																																						
	A	B	1	2	3	4	5	6	7	A	B	1	2	3	4	5	6	7	A	B	1	2	3	4	5	6	7	A	B	1	2	3	4	5	6	7	A	B	1	2	3	4	5	6	7	A	B																																													
10:00	24時間認証登録済みの方は ジムエリア24時間ご利用可能		10:15		マタニティー		ベビーコース		10:30		健康体操30 沼沢 まゆみ 定員：32名		美尻 エクササイズ30 VR		11:00		ベビーコース		11:15		エアロビクス初級 45 沼沢 まゆみ 定員：26名		パワーヨガ 45 山田 たか子		12:15		LES MILLS PILATES 30 Maki		12:55		骨盤調整 体引き上げ30 VR		13:30		ステップ初級30 八重樫 美由紀 定員：26名		姿勢改善 ピラティス30 VR		14:15		エアロビクス 中級 45 八重樫 美由紀 定員：26名		14:55		本気 ダイエット！30 VR		15:15		LES MILLS ボディアパン30 佐藤 亜希子 定員：32名		15:35		姿勢改善 ピラティス30 VR		16:00		LES MILLS ボディコンバット 45 佐藤 亜希子 定員：32名		16:55		リラクッス ヨガ30 VR		17:40		選手 (選抜チーム)		選手 (E1チーム)		19:00		HIPHOP 45 Kissa 定員：32名		20:00		LES MILLS ボディアコンバット 45 原田 睦 定員：32名		21:00		LES MILLS ボディアパン30 水沢 充希 定員：27名		20:55		LES MILLS PILATES 30 洞口 東奈美		施設利用終了時間 21：30							
10:30			アフタピクス 45 上田 慎子		11:45		上級 吉次 中級 松井 初級 西田		12:45		リラクッスヨガ 60 山田 たか子 定員：32名		13:05		骨盤調整 体引き上げ30 VR		13:35		ステップ初級30 八重樫 美由紀 定員：26名		14:30		レスン準備		15:00		レスン準備		15:30		レスン準備		16:00		レスン準備		16:30		レスン準備		17:00		レスン準備		17:30		レスン準備		18:00		レスン準備		18:30		レスン準備		19:00		レスン準備		19:30		レスン準備		20:00		レスン準備		20:30		レスン準備		21:00		レスン準備		21:30		レスン準備		22:00		レスン準備		22:30		レスン準備		23:00		レスン準備	
11:00			メディカル スイム 50分 高田		11:45		上級 吉次 中級 松井 初級 西田		12:45		リラクッスヨガ 60 山田 たか子 定員：32名		13:05		骨盤調整 体引き上げ30 VR		13:35		ステップ初級30 八重樫 美由紀 定員：26名		14:30		レスン準備		15:00		レスン準備		15:30		レスン準備		16:00		レスン準備		16:30		レスン準備		17:00		レスン準備		17:30		レスン準備		18:00		レスン準備		18:30		レスン準備		19:00		レスン準備		19:30		レスン準備		20:00		レスン準備		20:30		レスン準備		21:00		レスン準備		21:30		レスン準備		22:00		レスン準備		22:30		レスン準備		23:00		レスン準備	
11:30			メディカル スイム 50分 高田		11:45		上級 吉次 中級 松井 初級 西田		12:45		リラクッスヨガ 60 山田 たか子 定員：32名		13:05		骨盤調整 体引き上げ30 VR		13:35		ステップ初級30 八重樫 美由紀 定員：26名		14:30		レスン準備		15:00		レスン準備		15:30		レスン準備		16:00		レスン準備		16:30		レスン準備		17:00		レスン準備		17:30		レスン準備		18:00		レスン準備		18:30		レスン準備		19:00		レスン準備		19:30		レスン準備		20:00		レスン準備		20:30		レスン準備		21:00		レスン準備		21:30		レスン準備		22:00		レスン準備		22:30		レスン準備		23:00		レスン準備	
12:00			メディカル スイム 50分 高田		11:45		上級 吉次 中級 松井 初級 西田		12:45		リラクッスヨガ 60 山田 たか子 定員：32名		13:05		骨盤調整 体引き上げ30 VR		13:35		ステップ初級30 八重樫 美由紀 定員：26名		14:30		レスン準備		15:00		レスン準備		15:30		レスン準備		16:00		レスン準備		16:30		レスン準備		17:00		レスン準備		17:30		レスン準備		18:00		レスン準備		18:30		レスン準備		19:00		レスン準備		19:30		レスン準備		20:00		レスン準備		20:30		レスン準備		21:00		レスン準備		21:30		レスン準備		22:00		レスン準備		22:30		レスン準備		23:00		レスン準備	
12:30			メディカル スイム 50分 高田		11:45		上級 吉次 中級 松井 初級 西田		12:45		リラクッスヨガ 60 山田 たか子 定員：32名		13:05		骨盤調整 体引き上げ30 VR		13:35		ステップ初級30 八重樫 美由紀 定員：26名		14:30		レスン準備		15:00		レスン準備		15:30		レスン準備		16:00		レスン準備		16:30		レスン準備		17:00		レスン準備		17:30		レスン準備		18:00		レスン準備		18:30		レスン準備		19:00		レスン準備		19:30		レスン準備		20:00		レスン準備		20:30		レスン準備		21:00		レスン準備		21:30		レスン準備		22:00		レスン準備		22:30		レスン準備		23:00		レスン準備	
13:00			メディカル スイム 50分 高田		11:45		上級 吉次 中級 松井 初級 西田		12:45		リラクッスヨガ 60 山田 たか子 定員：32名		13:05		骨盤調整 体引き上げ30 VR		13:35		ステップ初級30 八重樫 美由紀 定員：26名		14:30		レスン準備		15:00		レスン準備		15:30		レスン準備		16:00		レスン準備		16:30		レスン準備		17:00		レスン準備		17:30		レスン準備		18:00		レスン準備		18:30		レスン準備		19:00		レスン準備		19:30		レスン準備		20:00		レスン準備		20:30		レスン準備		21:00		レスン準備		21:30		レスン準備		22:00		レスン準備		22:30		レスン準備		23:00		レスン準備	
13:30			メディカル スイム 50分 高田		11:45		上級 吉次 中級 松井 初級 西田		12:45		リラクッスヨガ 60 山田 たか子 定員：32名		13:05		骨盤調整 体引き上げ30 VR		13:35		ステップ初級30 八重樫 美由紀 定員：26名		14:30		レスン準備		15:00		レスン準備		15:30		レスン準備		16:00		レスン準備		16:30		レスン準備		17:00		レスン準備		17:30		レスン準備		18:00		レスン準備		18:30		レスン準備		19:00		レスン準備		19:30		レスン準備		20:00		レスン準備		20:30		レスン準備		21:00		レスン準備		21:30		レスン準備		22:00		レスン準備		22:30		レスン準備		23:00		レスン準備	
14:00			メディカル スイム 50分 高田		11:45		上級 吉次 中級 松井 初級 西田		12:45		リラクッスヨガ 60 山田 たか子 定員：32名		13:05		骨盤調整 体引き上げ30 VR		13:35		ステップ初級30 八重樫 美由紀 定員：26名		14:30		レスン準備		15:00		レスン準備		15:30		レスン準備		16:00		レスン準備		16:30		レスン準備		17:00		レスン準備		17:30		レスン準備		18:00		レスン準備		18:30		レスン準備		19:00		レスン準備		19:30		レスン準備		20:00		レスン準備		20:30		レスン準備		21:00		レスン準備		21:30		レスン準備		22:00		レスン準備		22:30		レスン準備		23:00		レスン準備	
14:30			メディカル スイム 50分 高田		11:45		上級 吉次 中級 松井 初級 西田		12:45		リラクッスヨガ 60 山田 たか子 定員：32名		13:05		骨盤調整 体引き上げ30 VR		13:35		ステップ初級30 八重樫 美由紀 定員：26名		14:30		レスン準備		15:00		レスン準備		15:30		レスン準備		16:00		レスン準備		16:30		レスン準備		17:00		レスン準備		17:30		レスン準備		18:00		レスン準備		18:30		レスン準備		19:00		レスン準備		19:30		レスン準備		20:00		レスン準備		20:30		レスン準備		21:00		レスン準備		21:30		レスン準備		22:00		レスン準備		22:30		レスン準備		23:00		レスン準備	
15:00			メディカル スイム 50分 高田		11:45		上級 吉次 中級 松井 初級 西田		12:45		リラクッスヨガ 60 山田 たか子 定員：32名		13:05		骨盤調整 体引き上げ30 VR		13:35		ステップ初級30 八重樫 美由紀 定員：26名		14:30		レスン準備		15:00		レスン準備		15:30		レスン準備		16:00		レスン準備		16:30		レスン準備		17:00		レスン準備		17:30		レスン準備		18:00		レスン準備		18:30		レスン準備		19:00		レスン準備		19:30		レスン準備		20:00		レスン準備		20:30		レスン準備		21:00		レスン準備		21:30		レスン準備		22:00		レスン準備		22:30		レスン準備		23:00		レスン準備	
15:30			メディカル スイム 50分 高田		11:45		上級 吉次 中級 松井 初級 西田		12:45		リラクッスヨガ 60 山田 たか子 定員：32名		13:05		骨盤調整 体引き上げ30 VR		13:35		ステップ初級30 八重樫 美由紀 定員：26名		14:30		レスン準備		15:00		レスン準備		15:30		レスン準備		16:00		レスン準備		16:30		レスン準備		17:00		レスン準備		17:30		レスン準備		18:00		レスン準備		18:30		レスン準備		19:00		レスン準備		19:30		レスン準備		20:00		レスン準備		20:30		レスン準備		21:00		レスン準備		21:30		レスン準備		22:00		レスン準備		22:30		レスン準備		23:00		レスン準備	
16:00			メディカル スイム 50分 高田		11:45		上級 吉次 中級 松井 初級 西田		12:45		リラクッスヨガ 60 山田 たか子 定員：32名		13:05		骨盤調整 体引き上げ30 VR		13:35		ステップ初級30 八重樫 美由紀 定員：26名		14:30		レスン準備		15:00		レスン準備		15:30		レスン準備		16:00		レスン準備		16:30		レスン準備		17:00		レスン準備		17:30		レスン準備		18:00		レスン準備		18:30		レスン準備		19:00		レスン準備		19:30		レスン準備		20:00		レスン準備		20:30		レスン準備		21:00		レスン準備		21:30		レスン準備		22:00		レスン準備		22:30		レスン準備		23:00		レスン準備	
16:30			メディカル スイム 50分 高田		11:45		上級 吉次 中級 松井 初級 西田		12:45		リラクッスヨガ 60 山田 たか子 定員：32名		13:05		骨盤調整 体引き上げ30 VR		13:35		ステップ初級30 八重樫 美由紀 定員：26名		14:30		レスン準備		15:00		レスン準備		15:30		レスン準備		16:00		レスン準備		16:30		レスン準備		17:00		レスン準備		17:30		レスン準備		18:00		レスン準備		18:30		レスン準備		19:00		レスン準備		19:30		レスン準備		20:00		レスン準備		20:30		レスン準備		21:00		レスン準備		21:30		レスン準備		22:00		レスン準備		22:30		レスン準備		23:00		レスン準備	
17:00			メディカル スイム 50分 高田		11:45		上級 吉次 中級 松井 初級 西田		12:45		リラクッスヨガ 60 山田 たか子 定員：32名		13:05		骨盤調整 体引き上げ30 VR		13:35		ステップ初級30 八重樫 美由紀 定員：26名		14:30		レスン準備		15:00		レスン準備		15:30		レスン準備		16:00		レスン準備		16:30		レスン準備		17:00		レスン準備		17:30		レスン準備		18:00		レスン準備		18:30		レスン準備		19:00		レスン準備		19:30		レスン準備		20:00		レスン準備		20:30		レスン準備		21:00		レスン準備		21:30		レスン準備		22:00		レスン準備		22:30		レスン準備		23:00		レスン準備	
17:30			メディカル スイム 50分 高田		11:45		上級 吉次 中級 松井 初級 西田		12:45		リラクッスヨガ 60 山田 たか子 定員：32名		13:05		骨盤調整 体引き上げ30 VR		13:35		ステップ初級30 八重樫 美由紀 定員：26名		14:30		レスン準備		15:00		レスン準備		15:30		レスン準備		16:00		レスン準備		16:30		レスン準備		17:00		レスン準備		17:30		レスン準備		18:00		レスン準備		18:30		レスン準備		19:00		レスン準備		19:30		レスン準備		20:00		レスン準備		20:30		レスン準備		21:00		レスン準備		21:30		レスン準備		22:00		レスン準備		22:30		レスン準備		23:00		レスン準備	
18:00			メディカル スイム 50分 高田		11:45		上級 吉次 中級 松井 初級 西田		12:45		リラクッスヨガ 60 山田 たか子 定員：32名		13:05		骨盤調整 体引き上げ30 VR		13:35		ステップ初級30 八重樫 美由紀 定員：26名		14:30		レスン準備		15:00		レスン準備		15:30		レスン準備		16:00		レスン準備		16:30		レスン準備		17:00		レスン準備		17:30		レスン準備		18:00		レスン準備		18:30		レスン準備		19:00		レスン準備		19:30		レスン準備		20:00		レスン準備		20:30		レスン準備		21:00		レスン準備		21:30		レスン準備		22:00		レスン準備		22:30		レスン準備		23:00		レスン準備	
18:30			メディカル スイム 50分 高田		11:45		上級 吉次 中級 松井 初級 西田		12:45		リラクッスヨガ 60 山田 たか子 定員：32名		13:05		骨盤調整 体引き上げ30 VR		13:35		ステップ初級30 八重樫 美由紀 定員：26名		14:30		レスン準備		15:00		レスン準備		15:30		レスン準備		16:00		レスン準備		16:30		レスン準備		17:00		レスン準備		17:30		レスン準備		18:00		レスン準備		18:30		レスン準備		19:00		レスン準備		19:30		レスン準備		20:00		レスン準備		20:30		レスン準備		21:00		レスン準備		21:30		レスン準備		22:00		レスン準備		22:30		レスン準備		23:00		レスン準備	
19:00			メディカル スイム 50分 高田		11:45		上級 吉次 中級 松井 初級 西田		12:45		リラクッスヨガ 60 山田 たか子 定員：32名		13:05		骨盤調整 体引き上げ30 VR		13:35		ステップ初級30 八重樫 美由紀 定員：26名		14:30		レスン準備		15:00		レスン準備		15:30		レスン準備		16:00		レスン準備		16:30		レスン準備		17:00																																																			

※ 変更箇所はオレンジで表示しています。

※ 事情により急遽、変更や休止になる場合もございますので予めご了承ください。