

2026

10

月

Version 1

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

Saturday

Sunday

0:00

00:00~00:30
VIRTUAL
YOGA00:00~00:30
VIRTUAL
YOGA00:00~00:30
VIRTUAL
YOGA00:00~00:30
VIRTUAL
YOGA00:00~00:30
VIRTUAL
YOGA00:00~00:30
VIRTUAL
FIGHTDO00:00~00:30
VIRTUAL
YOGA

1:00

1:00~1:30
VIRTUAL
AERO1:00~1:30
VIRTUAL
FIGHTDO1:00~1:30
VIRTUAL
FIGHTDO1:00~1:30
VIRTUAL
OXIGENO1:00~1:30
VIRTUAL
OXIGENO1:00~1:30
VIRTUAL
MEGADANZ1:00~1:30
VIRTUAL
OXIGENO

《予約時の注意事項》

2:00

2:00~2:30
VIRTUAL
YOGA2:00~2:30
VIRTUAL
YOGA2:00~2:30
VIRTUAL
YOGA2:00~2:30
VIRTUAL
YOGA2:00~2:30
VIRTUAL
YOGA2:00~2:30
VIRTUAL
YOGA2:00~2:30
VIRTUAL
YOGA

3:00

2:00~2:30
VIRTUAL
YOGA2:00~2:30
VIRTUAL
YOGA2:00~2:30
VIRTUAL
YOGA2:00~2:30
VIRTUAL
YOGA2:00~2:30
VIRTUAL
YOGA2:00~2:30
VIRTUAL
YOGA2:00~2:30
VIRTUAL
YOGA

4:00

2:00~2:30
VIRTUAL
YOGA2:00~2:30
VIRTUAL
YOGA2:00~2:30
VIRTUAL
YOGA2:00~2:30
VIRTUAL
YOGA4:00~4:30
VIRTUAL
HYPERC4:00~4:30
VIRTUAL
FIGHTDO4:00~4:30
VIRTUAL
OXIGENO

★ヤムナレッスンについては1週間(月~日)に1回までのご予約とさせていただきます。2レッスンご予約いただいている場合は、2回目の予約分を店舗側でキャンセルとさせていただきますので、ご理解の程よろしくお願いたします。

★木曜日HARUKA先生のレッスンについて
1、2週目 リズムストレッチ&ダンス
3、4週目 リズムヨガ の開催となります。

【代行レッスン】

5:00

5:00~5:30
VIRTUAL
YOGA5:00~5:30
VIRTUAL
YOGA5:00~5:30
VIRTUAL
YOGA5:00~5:30
VIRTUAL
YOGA5:00~5:30
VIRTUAL
YOGA5:00~5:30
VIRTUAL
HYPERC5:00~5:30
VIRTUAL
AERO

●10/30(金)15:00~15:45 ピラティス NANA先生

6:00

6:00~6:30
VIRTUAL
YOGA6:00~6:30
VIRTUAL
YOGA6:00~6:30
VIRTUAL
AERO6:00~6:30
VIRTUAL
YOGA6:00~6:30
VIRTUAL
AERO6:00~6:30
VIRTUAL
OXIGENO6:00~6:30
VIRTUAL
YOGA

7:00

7:00~7:30
VIRTUAL
AERO7:00~7:30
VIRTUAL
AERO7:00~7:30
VIRTUAL
YOGA7:00~7:30
VIRTUAL
OXIGENO7:00~7:30
VIRTUAL
MEGADANZ7:00~7:30
VIRTUAL
YOGA7:00~7:30
VIRTUAL
AERO

エアロビクス

エアロビクス

ヨ ガ

ピラティス/ヨガ

ダンスフィットネス

ヨ ガ

エアロビクス

8:00

8:00~8:30
VIRTUAL
HYPERC8:00~8:30
VIRTUAL
AERO8:00~8:30
VIRTUAL
HYPERC8:00~8:30
VIRTUAL
AERO8:00~8:30
VIRTUAL
HYPERC8:00~8:30
VIRTUAL
AERO8:00~8:30
VIRTUAL
OXIGENO

コアHIIT

エアロビクス

コアHIIT

エアロビクス

コアHIIT

エアロビクス

ピラティス/ヨガ

9:00

9:00~9:30
VIRTUAL
OXIGENO9:00~9:30
VIRTUAL
MEGADANZ9:00~9:30
VIRTUAL
OXIGENO9:00~9:30
VIRTUAL
YOGA9:00~9:30
VIRTUAL
UBOUND9:00~9:30
VIRTUAL
OXIGENO

9:15~10:00

ヨガピラ

25日お休み

AKINA

ピラティス/ヨガ

ダンスフィットネス

ピラティス/ヨガ

ヨ ガ

トランポリン

ピラティス/ヨガ

10:00

10:00~10:30
VIRTUAL
YOGA10:00~10:45
初級エアロ

高瀬

10:15~11:00
リンパデトックス
& リズム運動
第1・3・4週のみ開催

AYAKA

10:00~10:30
VIRTUAL
ELEVEN

究極HIIT

10:00~10:30
VIRTUAL
HYPERC

コアHIIT

10:00~10:30
VIRTUAL
FIGHTDO

キックボクシング

10:15~11:00
モーニング
ストレッチヨガ
25日お休み

AKINA

ヨ ガ

高瀬

AYAKA

究極HIIT

コアHIIT

キックボクシング

AKINA

11:00

11:00~11:30
VIRTUAL
MEGADANZ

ダンスフィットネス

11:00~11:45
バレトン

高瀬

11:15~12:00
バランスボール
エクササイズ
第1・3・4週のみ開催

AYAKA

11:00~11:30
VIRTUAL
AERO

エアロビクス

11:00~11:30
VIRTUAL
AERO

エアロビクス

11:00~11:30
VIRTUAL
UBOUND

トランポリン

11:15~11:45

VIRTUAL
ELEVEN

究極HIIT

12:00

12:00~12:30
VIRTUAL
AERO

エアロビクス

12:00~12:30
VIRTUAL
FIGHTDO

キックボクシング

12:00~12:30
VIRTUAL
OXIGENO

ピラティス/ヨガ

12:00~12:30
VIRTUAL
MEGADANZ

ダンスフィットネス

12:00~12:30
VIRTUAL
OXIGENO

ピラティス/ヨガ

12:00~12:30
VIRTUAL
MEGADANZ

ダンスフィットネス

12:00~12:30
VIRTUAL
AERO

エアロビクス

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
13:00	13:00~13:30  キックボクシング	13:00~13:30  究極HIIT	13:00~13:30  エアロビクス	13:00~13:30  トランポリン	13:00~13:30  キックボクシング	13:00~13:45 バレエエクササイズ シューズ必須 NOA	13:00~13:30  トランポリン
14:00	14:00~14:45 バレトン KEIKO	14:00~14:30  トランポリン	14:00~14:30  究極HIIT	14:00~14:45 ZUMBA シューズ必須 SATOMMY	14:00~14:30  ダンスフィットネス	14:00~14:45 ZUMBA シューズ必須 NOA	14:00~14:30  キックボクシング
15:00	15:00~15:45 ウェーブリング ストレッチ KEIKO	15:00~15:30  ヨガ	15:00~15:45 ストレッチボール &ストレッチ AKI	15:00~15:30  キックボクシング	15:00~15:45 ヤмнаフット フィットネス 30日代行 SAORI	15:00~15:30  ピラティス/ヨガ	15:00~15:45 チャレンジエアロ シューズ必須 KAORU
16:00	16:00~16:30  エアロビクス	16:00~16:30  キックボクシング	16:00~16:45 ZUMBA シューズ使用 AKI	16:00~16:45 リズムストレッチ&ダンス リズムヨガ HARUKA	16:00~16:30  エアロビクス	16:00~16:45 ピラティス NANA	16:00~16:30  コアHIIT
17:00	17:00~17:30  ダンスフィットネス	17:00~17:30  ダンスフィットネス	17:00~17:30  エアロビクス	17:00~17:30  ダンスフィットネス	17:00~17:30  究極HIIT	17:00~17:30  エアロビクス	17:00~17:30  ヨガ
18:00	18:00~18:30  コアHIIT	18:00~18:30  エアロビクス	18:00~18:30  トランポリン	18:00~18:30  ピラティス/ヨガ	18:00~18:30  エアロビクス	18:00~18:30  トランポリン	18:00~18:30  究極HIIT
19:00	19:00~19:30  ヨガ	19:30~20:15 ヤмнаフット フィットネス SAORI	19:00~19:45 フラダンス minako	19:00~19:30  ダンスフィットネス	19:00~19:30  トランポリン	19:00~19:30  ピラティス/ヨガ	19:00~19:30  エアロビクス
20:00	20:15~21:00 ピラティス NANA	20:30~21:00  トランポリン	20:00~20:30  ヨガ	20:00~20:45 ZUMBA シューズ必須 KANON	20:15~21:00 ZUMBA シューズ必須 初美	20:00~20:30  トランポリン	20:00~20:30  ダンスフィットネス
21:00	21:15~21:45  キックボクシング	21:00~21:30  ヨガ	21:00~21:30  キックボクシング	21:00~21:30  ダンスフィットネス	21:15~21:45  キックボクシング	21:00~21:30  エアロビクス	21:00~21:30  トランポリン
22:00	22:00~22:30  ダンスフィットネス	22:00~22:30  エアロビクス	22:00~22:30  ピラティス/ヨガ	22:00~22:30  ヨガ	22:00~22:30  究極HIIT	22:00~22:30  キックボクシング	22:00~22:30  キックボクシング
23:00	23:00~23:30  ピラティス/ヨガ	23:00~23:30  キックボクシング	23:00~23:30  ダンスフィットネス	23:00~23:30  エアロビクス	23:00~23:30  ピラティス/ヨガ	23:00~23:30  ヨガ	23:00~23:30  ピラティス/ヨガ

インストラクターによるレッスンは10/1より予約方法がマイページからの予約となります。

レッスンが休講となった場合はご予約いただいた会員様へ休講メールが配信されます。

インストラクター名が記載されていないバーチャルレッスンは予約不要です。