

	火		水		木		金		土	日	
10:30		10:10～ 10:40 リフオーマー ゆみ 定員3名		10:10～ 10:40 リフオーマー ゆみ 定員3名		10:10～ 10:40 リフオーマー ゆみ 定員3名	10:10～ 10:40 ストレッチ＆ ゆるピラティス ゆみ 定員3名	10:10～ 10:40 リフオーマー みのり 定員3名		フリー 利用 時間	
11:00		10:50～ 11:20 リフオーマー ゆみ 定員3名		10:50～ 11:20 リフオーマー ゆみ 定員3名		10:50～ 11:20 リフオーマー ゆみ 定員3名	10:50～ 11:20 心体癒 みのり 定員3名	10:50～ 11:20 リフオーマー ゆみ 定員3名	10:50～ 11:20 リフオーマー みのり 定員3名		
11:30											
12:00		11:30～ 12:00 リフオーマー ゆみ 定員3名	11:30～12:00 サーキット 脂肪燃焼プログラム 定員6名 ゆみ			11:30～ 12:00 リフオーマー ゆみ 定員3名	11:30～12:00 サーキット ウェストニの腕プログラム 定員9名 ゆみ・みのり		11:30～ 12:00 リフオーマー みのり 定員3名		
12:30	12:00～13:00の間はランニングマシンやウェイトトレーニング マシン・ストレッチマットなどがご利用いただけます。										
13:00											
13:30		13:15～ 13:45 リフオーマー ゆみ 定員3名		13:15～ 13:45 リフオーマー ゆみ 定員3名	13:15～13:45 サーキット 美尻美脚プログラム 定員9名 よしみ・ゆみ		13:15～ 13:45 ストレッチ＆ ゆるピラティス ゆみ 定員3名	13:15～ 13:45 リフオーマー よしみ 定員3名	13:15～ 13:45 リフオーマー みのり 定員3名		
14:00	14:00～14:30 サーキット ウェストニの腕プログラム 定員9名 よしみ・ゆみ		14:00～14:30 サーキット 脂肪燃焼プログラム 定員9名 よしみ・ゆみ		14:00～14:30 サーキット 脂肪燃焼プログラム 定員9名 よしみ・ゆみ		14:00～14:30 サーキット 美尻美脚プログラム 定員9名 よしみ・ゆみ		14:00～ 14:30 美尻美脚 サーキット 定員6名 みのり		
14:30											
15:00	14:40～ 15:25 マット ピラティス ☆☆ あこ 定員10名 キッズスタジオ	14:45～ 15:15 リフオーマー よしみ 定員3名		14:45～ 15:15 リフオーマー よしみ 定員3名	14:45～ 15:15 ストレッチ＆ ゆるピラティス ゆみ 定員5名 キッズスタジオ	14:45～ 15:15 リフオーマー よしみ 定員3名	14:40～ 15:25 マット ピラティス ☆☆ あこ 定員10名 キッズスタジオ	14:45～ 15:15 リフオーマー よしみ 定員3名	14:45～ 15:15 リフオーマー みのり 定員3名		
15:30											
16:00		15:30～ 16:00 リフオーマー よしみ 定員3名		15:30～ 16:00 リフオーマー よしみ 定員3名		15:30～ 16:00 リフオーマー よしみ 定員3名		15:30～ 16:00 リフオーマー よしみ 定員3名	15:30～ 16:00 心体癒 みのり 定員5名		
17:00	フリー利用時間									●… 初心者向け ☆… 運動強度・運動量	

※フリー利用時間ではランニングマシンやウェイトトレーニングマシン・ストレッチマットなどをご利用いただけます。

	火		水		木		金		土	日
17:00	フリー利用時間								フリー 利用 時間	フリー 利用 時間
17:30	17:30～ 18:00 筋トレ サーキット よしみ定員5名		17:30～ 18:00 筋トレ サーキット よしみ定員5名		17:30～ 18:00 筋トレ サーキット よしみ定員5名		17:30～ 18:00 筋トレ サーキット よしみ定員5名			
18:00		18:00～ 18:30 リフオーマー よしみ 定員3名		18:00～ 18:30 リフオーマー よしみ 定員3名		18:00～ 18:30 リフオーマー よしみ 定員3名	18:00～ 18:45 マット ピラティス ☆ あこ 定員5名	18:00～ 18:30 リフオーマー よしみ 定員3名		
18:30										
19:00	18:45～19:15 サーキット 美尻美脚プログラム 定員9名 よしみ・さき ☆			18:45～ 19:15 リフオーマー よしみ 定員3名	18:45～19:15 サーキット ウェストニの腕プログラム 定員6名 よしみ ☆		18:50～ 19:20 筋トレ サーキット さき 定員3名	18:45～ 19:15 リフオーマー よしみ 定員3名	18:45～ 19:15 リフオーマー さき 定員3名	
19:30	19:30～ 20:00 筋トレ サーキット さき 定員3名	19:30～ 20:00 リフオーマー よしみ 定員3名	19:30～20:00 サーキット 脂肪燃焼プログラム 定員6名 よしみ ☆			19:30～ 20:00 リフオーマー よしみ 定員3名	19:30～20:00 サーキット 脂肪燃焼プログラム 定員9名 よしみ・さき ☆		19:30～ 20:00 筋トレ サーキット 定員3名 さき	
20:00										
20:30		20:15～ 20:45 リフオーマー よしみ 定員3名		20:15～ 20:45 リフオーマー よしみ 定員3名	20:15～ 21:00 マット ピラティス ☆ あこ 定員5名	20:15～ 20:45 リフオーマー よしみ 定員3名		20:15～ 20:45 リフオーマー よしみ 定員3名		
21:00	21:00～ 21:45 グラヴィティ ヨガ よしみ 定員9名		フリー利用時間					21:15～ 22:00 心体癒 みのり 定員5名	フリー 利用 時間	
21:30										
22:00～ 23:00	フリー利用時間								☆…初心者向け ★…運動強度・運動量	

…初心者向け
★…運動強度・運動量

※レッスンまでの待ち時間は3F「LIMBER」「マッサージチェア」をご利用ください。

※レッスンに初めて参加される方は のついたクラスへのご予約をお勧め致します。

サーキット トレーニング 内容	美尻美脚プログラム	下半身のスリム化と筋力アップ、ヒップアップなどに効果的です。
	ウェスト・二の腕 プログラム	上半身、主にウェストや二の腕の引き締めに効果があります。
	脂肪燃焼プログラム	全身を効率よく引き締めて代謝UP！！痩せやすい体を目指します。
	筋トレサーキット	自重やトレーニング器具を使って引き締めます。
スモール レッスン 内容	リフォーマー	ピラティスマシン「リフォーマー」を使った3名限定のセミパーソナルレッスンです。
	マットピラティス	マットの上で行うピラティス。少人数なのでしっかりとフォームを確認しながら行えます。
	マットピラティス （リセット）	筋膜リリースで体の硬さを緩めストレッチしながら骨格や筋肉に意識を向け、バランスを整えます。
	グラヴィティヨガ	アングルドボルスターと呼ばれるクッションのような補助具を使ったストレッチ系のヨガです。重力（グラヴィティ）を利用して体をほぐします。
	心体癒（しんたいゆ）	リラクゼーションやマッサージなどで心と体をケアし、明日への英気を養います。体の力の抜き方が身につくので睡眠障害のある方にもおすすめです。
	ストレッチ& ゆるピラティス	初心者や体力に不安のある方向けに、ストレッチを入れたピラティスレッスンです。

パーソナルレッスンの ご案内	【30分 ￥3,300】 【60分 ￥6,600】でリフォーマーのマンツーマンレッスンをご利用いただけます。ご自身の体に合ったメニューをご提案させていただきますので、さらに効果を感じたい方にお勧めです。担当インストラクターと日程調整の上ご利用ください。
-------------------	--

注意事項	完全予約制です。毎月25日10：00～翌月分の予約が開始されます。
	BEUPHORIA会員（新・旧）様/レディースパック会員様は最大3コマまで、BM会員＋BEUPHORIA会員様（旧会員種別）は最大5コマまで予約ができます。以降は1コマ受講した毎に1コマ予約が可能となります。
	リフォーマーレッスンは週1回までのご利用をお願いいたします。（※なるべく多くの皆様にリフォーマーをご体験いただきたいためです） BEUPHORIA 1 day（旧会員種別・昼夜の部）の方は昼の部、夜の部それぞれ週1回ずつご予約いただけます。
	予約締め切りはレッスン開始15分前です。レッスン終了までにキャンセル連絡のない場合は無断キャンセル料金として¥200をいただきますのでご承知おきください。
	当日参加はレッスン開始15分前から2F；BEUPHORIAスタッフにお声がけいただき、入口前でお待ちください。空気があれば順次お受けいたします。 （フロントでは空き状況の確認のみとなります）

利用時間	平日	火～金曜日（祝日を除く）昼の部10:00～17:00 夜の部17:00～23:00
	土曜日	BEUPHORIA（1day）、BMS＋BEUPHORIA（1day）、新BEUPHORIA、レディースパックの方がレッスンにご参加いただけます。
	フリー利用	日曜・祝日営業時間内、平日レッスンのない時間帯はフリーでご利用いただけます。 （ピラティスリフォーマーマシンは使えません）

その他お知らせ	利用可能施設	＜2024年11月からの新会員種別の会員様＞ BEUPHORIA会員；BEUPHORIA・LIMBER・マッサージチェアルーム・更衣室内温浴施設（※ホットスタジオはご利用いただけません） レディースパック会員；全スタジオレッスン・BEUPHORIA・LIMBER・マッサージチェアルーム・更衣室内温浴施設・岩盤浴	
	LIMBER	「ほぐす・整える」を目的としたストレッチマシンを備えたエリアです。	
	「+BEUPHORIA」	2024年11月以前からBMの会員として登録済みだがBEUPHORIAも使いたいという方のオプションです。火～金の利用時間はBM会員種別に準じます。	
料金表（税込み）	昼/夜 各7,700円		昼夜（1 day） 9,900円
	フルタイム・シニア		BM+BEUPHORIA 1 day；BM月会費+3,300円
	フルタイム・シニア・デイトタイム・アフタヌーン		BM+BEUPHORIA昼；BM月会費+2,200円
	フルタイム・シニア		BM+BEUPHORIA夜；BM月会費+2,200円
	モーニング・ナイト会員+BEUPHORIA；BM月会費+1,500円		