

プール & スタジオプログラム 小諸店 2026.1

	火曜日						水曜日						木曜日							
	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ホットヨガスタジオ	プール	子供スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ホットヨガスタジオ	プール	子供スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ホットヨガスタジオ	プール	子供スタジオ		
10:30	10:30~ ピラティス 小山(奈)	10:30~ Uバウンド 前田			10:20~ 11:05 水中 ウォーキング 阿部		10:30~ 太極舞 永岡	10:15~ 11:15 RPM45 +テクニク 太田(知)	10:20~ Lesmills DANCE ダンス		10:30~ アクアビクス 塩沢	10:30~ 11:15 ストレッチポール & 顔ヨガ 斉藤	10:20~ 11:05 ジグリング& ストレッチor コリオスパイラル 太田(真)	10:25~ 11:10 メガダンス 森	10:30~ TRX 岡田		10:30~ プールで カラダづくり 武井			
11:00																				
11:30	11:15~ ピラティス 小山(奈)	11:15~ Uバウンド 太田(真)			11:10~ 脳トレ ウォーキング 市川		11:10~ 11:55 エクササイズ 永岡		11:15~ BODY COMBAT コンバット		11:05~ はじめて水泳 阿部	11:25~ ストレッチーズ 斉藤	11:20~ 12:05 ボディパンプ 太田(真)	11:25~ 12:10 ラテンエアロ 甘利	11:20~ TRX 岡田	11:15~ 12:00 やさしいヨガ &ストレッチ 映像♡	11:10~ 水慣れクラス 武井	11:15~ 12:00 イスヨガ 市川		
12:00				11:30~ 12:30 ホットヨガ& ピラティス 小林(亜)																
12:30	12:10~ ボディ コンバット30 山浦	12:05~ 12:50 ベリーダンス 前島			12:15~ 13:00 水慣れクラス 阿部or塩入		12:15~ 13:00 骨盤体操 斉藤				11:40~ 「4泳法」 「平泳ぎ」 初級~中級 阿部									
13:00	12:55~ シンプルヨガ 井出(智)																			
13:30		13:15~ 14:15 RPM45 +テクニク 河西					13:15~ ピラティス 小林(亜)	13:10~ 13:55 HIPHOP 平林	13:10~ 14:10 エアリアル ヨガ (インタークラス) 小山(奈) 中級	13:10~ BODY ATTACK アタック										
14:00	13:35~ 14:20 シンプルヨガ 井出(智)												13:25~ 14:10 エクササイズ& ボディケア 山岸	13:30~ RPM30 太田(知)	13:00~ 13:45 レギンス ボディメイク 岡田		13:15~ 脳トレ ウォーキング 市川			
14:30				1/13,27 14:45~15:45 「リラックスヨガ」野中 (16名)♡			13:55~ ピラティス 小林(亜)			13:50~ BODY BALANCE バランス						13:30~ 14:30 ホットヨガ 野中	13:55~ はじめて水泳 塩沢			
15:00	14:30~ 15:15 ラテンエクサ サイズ コンバット 甘利	14:40~ 15:25 SAND KICKBOX 堀籠					14:10~ 15:10 ボディ コンバット60 船路	14:25~ 15:10 ピラティス 河西					14:20~ 15:05 シンプル エアロ 山岸		14:40~ 15:40 ボクシング 西澤		14:30~ 4泳法I 「バタフライ」 初級~中級 塩沢			
15:30	15:30~ Lesmills CORE 津金												15:15~ ゴルフ ストレッチ 若下	15:15~ 16:00 レギンス ボディメイク 岡田 ※予約なし						
16:00							15:25~ 16:10 オキシジェノ 太田(知)													
16:30																				
17:00	※ホットスタジオ映像レッスンへの 予約は必要ありません																			
17:30																				
18:00																				
18:30																				
19:00	18:30~ 19:15 やさしい バレエ 前島																			
19:30	19:10~ 19:55 メガダンス 山岸																			
20:00		19:35~ 20:35 エアリアル ヨガ (アクティブ) 前島 初中級																		
20:30	20:10~ 21:10 ボディ パンプ 船路																			
21:00																				
21:30	21:25~ 22:10 ボディ コンバット45 上原	21:25~ 22:10 SAND KICKBOX 堀籠																		
22:00																				
22:30																				
23:00																				

【隔週レッスン】

《木曜日》
1/15,29 10:20~
「ジグリング&ストレッチ」
1/8,22
「コリオスパイラル」

《金曜日》
1/9,23 19:15~
「ボディパンプ45」
1/16,30
「LESMLLS CORE45」
1/9,23 20:15~
「ボディコンバット45」
1/16,30
「ボディアタック45」

※毎週金曜日
①「機能改善ハイドロ15」
13:30~/14:10~
整形外科的既往歴のある方と
させていただきます。
(定員15名)
②「アクアトレーニング
ハイドロ15」11:10~
水中での筋力トレーニングクラ
スです。(定員15名)
③前日休15:00~
④前日休15:30~
フロントまたは
TEL0267-23-3535にて
ご予約をお願い致します。
⑤「水中ファットバーン」
金曜隔週 19:40~
(定員10名)
1/16,30(予約なし)
ハイドロギアを使って音楽に合
わせて動く筋力トレーニングエ
クササイズです。

	金曜日						土曜日						
	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ホットヨガスタジオ	プール	子供スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ホットヨガスタジオ	プール	子供スタジオ	
10:30	10:20~11:05 ステップ台エクササイズ 森	10:20~11:20 エアリアルヨガ (ベーシック) 小山(奈) 初心者~			10:30~ 水中ウォーキング 塩入	10:20~11:05 らくらく健康タイム 山岸	10:20~ ボディパンプ 30岩下	10:20~ Uバウンド 前田	10:20~ Lesmills DANCE ダンス				
11:00													
11:30	11:20~ ZUMBA 山岸		11:00~ 12:00 ボクシング 西澤★	11:30~ 12:30 ホットゆるストレッチ 市川	11:10~ アクアトレーニング「ハイドロ15」 塩入※		11:10~ ボディパンプ 30岩下	11:10~ Uバウンド 太田(真)	11:10~ BODY COMBAT コンバット		10:30~ 12:30 スイミングスクールのため コースを制限させていただきます。	10:30~ 11:30 忍者ナイン	
12:00	12:00~ ZUMBA 山岸	11:55~ 12:40 トップライド 太田(真)										11:40~ 12:40 忍者ナイン 上忍	
12:30						12:00~ かんたんピラティス 小山(奈)	12:00~ 12:45 ノンストップ バイラバイ 太田(真)	12:00~ 13:00 エアリアルヨガ(低空) 市川 初心者~	12:00~ Lesmills GRIT グリット				
13:00	12:40~ 13:25 オキシジェン 山岸		12:45~ Lesmills DANCE ダンス			12:45~ 13:30 心体癒 宮川					12:35~ はじめて水泳 塩入・阿部		
13:30							13:00~ 13:45 シングル& ストレッチ 太田(真)						
14:00	13:35~ 14:35 シンプルヨガ 井出(智)	13:30~ 14:15 ZUMBA 大熊			13:30~ 機能改善 ハイドロ15 大塩※						13:10~ 13:40 「青泳ぎ」 初級~中級 塩入・阿部		
14:30			14:00~ 15:00 ボクシング 西澤★	14:30~ 15:30 ホットヨガ 大熊	14:10~ 機能改善 ハイドロ15 大塩※		14:10~ 14:55 KICKOUT 基礎・初級 堀電	14:00~ 14:45 トップライド 太田(真)	14:00~ 15:00 ボクシング 西澤★			14:00~ 15:00 忍者ナイン 中忍	
15:00	14:45~ 15:30 ボディ バランス45 岩下												
15:30													
16:00	15:40~ 16:25 ゆったり ピラティス &ストレッチ 小林(亜)						15:15~ 16:00 KICKOUT 初中級~ 堀電					14:30~ 15:15 ボディ バランス岩下 映像	15:00~ 16:00 忍者ナイン 上忍
16:30													
17:00													
17:30													
18:00						17:30~ 18:30 パフォーマンス アップクラス 小学生		17:45~ Uバウンド 宮澤	17:45~ Lesmills DANCE ダンス		14:10~ 19:00 スイミングス クール・選 手クラス のためレ ーンを制 限させ ていた ださ いま す。	17:10~ 18:10 パフォーマンス アップクラス 小学生	
18:30													
19:00			18:30~ 19:30 ボクシング 中高生 西澤	18:30~ 19:15 やさしいヨガ &ストレッチ 映像		18:30~ 19:30 フリースタイル ダンス スクール	18:30~ 19:15 FIGHTDO 45 吉岡						
19:30	19:15~ 20:00 Lesmills CORE or ボディパンプ 岩下	19:00~ 19:45 ピラティス 河西											
20:00													
20:30	20:15~ 21:00 ボディコン パット 岩下	20:10~ 20:55 RPM45 河西	20:10~ 21:10 ボクシング 西澤★ 予約なし			19:40~ 20:25 アクアピクス or 水中ファット バーン 古越	19:30~ ヒップ シェイプ 船路	20:15~ 21:00 ボディ バランス 45 岩下	20:10~ 21:10 エアリアル ヨガ (アクティブ) 前島 初中級				
21:00													
21:30	21:15~ 22:00 スローフロー ヨガ 小林(亜)												
22:00		21:25~ Lesmills GRIT		21:15~ 22:00 やさしいヨガ &ストレッチ 映像									
22:30			22:05~ Lesmills DANCE ダンス										

※終了時間の記載のないレッスンは30分クラスです。

都合上7レーンのみでの開催となります

スクール専用クラス

・・・初心者の方からご参加いただけます。
・・・運動量の多いプログラムです。

通常 有料★ 女性限定♡ 要予約 今月から変更 映像▶

【日曜日のレッスン】

別紙にてご案内させていただきます。

【マスク着用について】

マスクの着用は皆さん個人の判断にお任せいたします。
スタッフ・インストラクターも同様となります。ご承知おきください。

【予約制プログラム定員】

「トップライド」 17名

「Uバウンド」(第2スタジオ) 22名
「Uバウンド」(第3スタジオ) 15名

「レギンスボディメイク」(第2)
「SAND KICKBOX」 15名

「エアリアルヨガ」 11名

「レギンスボディメイク」(第3)
「HIIT」 8名

「ホットヨガスタジオ
プログラム」18名
※火20:30・木13:30は16名

予約制プログラムの予約締切時間は開始15分前です。レッスン終了時間までにキャンセル手続きのない場合はキャンセル料が発生します。ご了承ください。
ボクシング¥300 その他¥200

営業時間にご注意ください。
土曜日22:00まで
日曜・祝日18:00まで

日曜日アクアピクスレッスンが始まりました！
詳細は日曜日プログラム表をご覧ください。

《日曜日》

【ホットヨガ】(予約制)
/4 11:00~ ボディバランス 映像45分(10名)
15:00~ 映像45分 やさしいヨガ&ストレッチ※
/11 11:00~ 担当:野中 (16名)
15:00~ 担当:市川 (ホットスマイルストレッチ)
/18 11:00~ 担当:市川 (ホットスマイルストレッチ)
15:00~ 担当:大熊
/25 11:00~ 担当:市川 (ホットスマイルストレッチ)
15:00~ 担当:野中 (16名)
※「やさしいヨガ&ストレッチ」は予約の必要はありません

スタジオプログラム参加定員【定員数目安】
第1スタジオ 55名 (マット使用クラス35名 ボディパンプ35名)
※器具を使うレッスンについては抽選になる場合がございます。
第2スタジオ 25名 (KICK BASIC 8名)
第3スタジオ 8~20名 (バーチャルレッスン15名)

【WEB予約について】
第2、3スタジオの一部、ホットヨガスタジオのプログラムはWEB予約制となっております。
会員管理サイトにログインしてご予約をお願い致します。
毎月25日午前10:00~翌月の予約を開始いたします。

プール & スタジオプログラム 小諸店 2026.2

	火曜日					水曜日					木曜日							
	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ホットヨガスタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ホットヨガスタジオ	プール	子供スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ホットヨガスタジオ	プール	子供スタジオ	
10:30	10:30~ピラティス 小山(奈)	10:30~Uバウンド 前田			10:20~11:05 水中ウォーキング 阿部	10:30~太極舞 永岡	10:15~11:15 RPM45 +テクニク 太田(知)	10:20~Lesmills DANCE ダンス		10:30~アクアピクス 塩沢	10:30~10:55 ストレッチボール & 顔ヨガ 斉藤	10:20~11:05 ジグリング & ストレッチor コリオスパイラル 太田(真)	10:25~11:10 メガダンス 森	10:30~TRX 岡田		10:30~11:15 プールでカラダづくり 武井▲		
11:00																		
11:30	11:15~ピラティス 小山(奈)	11:15~Uバウンド 太田(真)	11:15~HIIT 津金 8名	11:30~12:30 ホットヨガ & ピラティス 小林(亜)	11:10~脳トレ ウォーキング 市川	11:30~楽チン体操 斉藤	11:10~11:55 フライズ エクササイズ 永岡	11:15~BODY COMBAT コンバット	11:30~12:30 ホット スマイル ストレッチ 市川	11:05~はじめて水泳 阿部	11:25~12:05 ストレッチーズ 斉藤	11:20~12:05 ボディパンプ 太田(真)	11:25~12:10 ラテンエアロ 甘利	11:20~TRX 岡田	11:15~12:00 やさしいヨガ & ストレッチ 映像♡	11:25~水慣れクラス 武井▲	11:15~12:00 イスヨガ 市川	
12:00																		
12:30	12:10~ボディ コンバット30 山浦	12:05~12:50 ベリーダンス 前島			12:15~13:00 水慣れクラス 阿部or塩入	12:15~13:00 骨盤体操 斉藤	12:10~12:55 group centergy 野中	12:00~12:55 レディース KICKBOXING 堀籠▲8名		12:15~マスターズ チャレンジ 阿部		12:30~ボディ パランス30 若下	12:25~13:10 ZUMBA 太田(知)					
13:00	12:55~シンブルヨガ 井出(智)																	
13:30		13:15~14:15 RPM45 +テクニク 河西				13:15~ピラティス 小林(亜)	13:10~13:55 HIPHOP 平林	13:10~14:10 エアリアル ヨガ (インタークラス) 小山(奈) 中級	13:10~BODY ATTACK アタック	13:15~14:00 アクアピクス & アイチ 野中		13:25~14:10 エクササイズ & ボディケア 山岸	13:30~RPM30 太田(知)	13:00~13:45 レギンス ボディメイク 岡田		13:15~脳トレ ウォーキング 市川		
14:00	13:35~シンブルヨガ 井出(智)			2/3,24 14:45~15:45 「リラックスヨガ」野中 (16名)♡▲		13:55~ピラティス 小林(亜)			13:50~BODY BALANCE バランス					13:30~14:30 ホットヨガ 野中		13:55~はじめて水泳 塩沢		
14:30																		
15:00	14:30~15:15 ラテンエクササイズ コンサルサ 甘利	14:40~15:25 SAND KICKBOX 堀籠	14:40~BODY COMBAT コンバット	14:45~15:30 やさしいヨガ & ストレッチ 映像♡ 2/17		14:10~15:10 ボディ コンバット60 船路	14:25~15:10 ピラティス 河西			14:45~15:30 ボディ バランス岩下 映像♡▲		14:20~15:05 シンプル エアロ 山岸		14:40~15:40 ボクシング 西澤		14:30~4泳法I 「バタフライ」 初級~中級 塩沢		
15:30	15:30~Lesmills CORE 津金		15:20~BODY BALANCE バランス									15:15~ゴルフ ストレッチ 若下	15:15~16:00 レギンス ボディメイク 岡田 ※予約なし					
16:00						15:25~16:10 オキシジェノ 太田(知)								16:00~BODY COMBAT コンバット			15:45~16:30 遊忍	
16:30																		
17:00	※ホットスタジオ映像レッスンへの予約は必要ありません																	
17:30						16:30~17:30 エイベックス ダンス マスター リトル入門												16:30~17:30 忍者ナイン
18:00						16:30~20:30 スイミングス クール・選手 クラスのため レーンを制限 させていただきます。	17:40~18:40 エイベックス ダンス マスター キッズ入門				17:20~18:20 パフォーマンス アップクラス 中高生 ~2026.3							17:30~18:30 忍者ナイン 上忍
18:30																		
19:00	18:30~19:15 やさしいバレエ 前島																	
19:30	19:10~19:55 メガダンス 山岸																	
20:00		19:35~20:35 エアリアル ヨガ (アクティブ) 前島 初中級				19:00~20:00 エイベックス ダンス マスター キッズ初級	19:00~19:45 group centergy 野中	19:15~20:15 RPM45 +テクニク 太田(知)	19:30~HIIT 津金			19:30~20:30 ZUMBA 山岸	19:25~Uバウンド 宮澤					
20:30	20:10~21:10 ボディ パンプ 船路					20:15~アクアピクス	20:05~20:50 FIGHTDO 45 吉岡	20:35~21:35 エアリアル ヨガ (アクティブ) 前島 初心者~	20:20~ヒップス 船路			20:10~Uバウンド 宮澤	20:15~HIIT 小澤 8名					
21:00																		
21:30	21:25~22:10 ボディ コンバット45 上原	21:25~22:10 SAND KICKBOX 堀籠																
22:00																		
22:30																		
23:00																		

【隔週レッスン】

《木曜日》
 2/5,19 10:20~
 「ジグリング & ストレッチ」
 2/12,26
 「コリオスパイラル」

《金曜日》
 2/6,20 19:15~
 「ボディパンプ45」
 2/13,27
 「LESMLLS CORE45」

2/6,20 20:15~
 「ボディコンバット45」
 2/13,27
 「ボディアタック45」

※毎週金曜日
 ①「機能改善ハイドロ15」
 13:30~/14:10~
 整形外科的既往歴のある方とさせていただきます。
 (定員15名)
 ②「アクアトレーニング」
 「ハイドロ15」11:10~
 水中での筋力トレーニングクラスです。(定員15名)
 ③前日休15:00~
 ④前日休15:30~
 フロントまたは
 TEL0267-23-3535にて
 ご予約をお願い致します。
 ⑤「水中ファットバーン」
 金曜隔週 19:40~
 (定員10名)
 2/6,20(予約なし)
 ハイドロギアを使って音楽に合わせて動く筋力トレーニングエクササイズです。

毎週水曜日12:00~
 「レディースKICKBOXING」は
 女性限定レッスン
 予約なしの8名先着順です。
 ご承知おきください。

	金曜日						土曜日						
	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ホットヨガスタジオ	プール	子供スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ホットヨガスタジオ	プール	子供スタジオ	
10:30	10:20~11:05 ステップ台エクササイズ 森	10:20~11:20 エアリアルヨガ (ベーシック) 小山(奈) 初心者~			10:30~ 水中ウォーキング 塩入	10:20~11:05 らくらく健康タイム 山岸	10:20~ ボディパンプ 30岩下	10:20~ Uバウンド 前田	10:20~ Lesmills DANCE ダンス				
11:00			11:00~12:00 ボクシング 西澤 ★	11:30~12:30 ホットゆるストレッチ 市川						10:30~12:30 スイミングスクールのためコースを制限させていただきます。		10:30~11:30 忍者ナイン	
11:30	11:20~ ZUMBA 山岸				11:10~ アクアレーニン「ハイドロ15」 塩入 ※		11:10~ ボディパンプ 30岩下	11:10~ Uバウンド 太田(真)	11:10~ BODY COMBAT コンバット			11:30~12:30 ホットピラティス 小林(亜)	
12:00	12:00~ ZUMBA 山岸	11:55~12:40 トップライド 太田(真)				12:00~ かんたんピラティス 小山(奈)	12:00~ ノンストップ バイラバイ 太田(真)	12:00~13:00 エアリアルヨガ(低空) 市川 初心者~	12:00~ Lesmills GRIT グリット			11:40~12:40 忍者ナイン 上忍	
12:30													
13:00	12:40~13:25 オキシジェン 山岸		12:45~ Lesmills DANCE ダンス			12:45~13:30 心体癒 宮川					12:35~ はじめて水泳 塩入・阿部		
13:30							13:00~13:45 シングル&ストレッチ 太田(真)						
14:00	13:35~14:35 シンプルヨガ 井出(智)	13:30~14:15 ZUMBA 大熊			13:30~ 機能改善 ハイドロ15 大塩 ※						13:10~13:40 4泳法 I 「背泳ぎ」 初級~中級 塩入・阿部		
14:30			14:00~15:00 ボクシング 西澤 ★	14:30~15:30 ホットヨガ 大熊	14:10~ 機能改善 ハイドロ15 大塩 ※		14:05~14:50 KICKOUT 基礎・初級 堀竜	14:00~14:45 トップライド 太田(真)	14:00~15:00 ボクシング 西澤 ★			14:00~15:00 忍者ナイン 中忍	
15:00	14:45~15:30 ボディバランス45 岩下											14:30~15:15 ボディバランス岩下 映像	
15:30							15:05~15:55 KICKOUT 中級~堀竜		15:10~ BODY COMBAT コンバット			15:00~16:00 忍者ナイン 上忍	
16:00	15:40~16:25 ゆったりピラティス&ストレッチ 小林(亜)	※終了時間の記載のないレッスンは30分クラスです。											
16:30					15:30~ スイミングスクール・選手クラスのためレーンを制限させていただきます。								
17:00						17:30~18:30 パフォーマンスアップクラス 小学生						14:10~19:00 スイミングスクール・選手クラスのためレーンを制限させていただきます。	
17:30								17:45~ Uバウンド 宮澤	17:45~ Lesmills DANCE ダンス			17:10~18:10 パフォーマンスアップクラス 小学生	
18:00													
18:30			18:30~19:30 ボクシング 中高生 西澤	18:30~19:15 ボディバランス岩下 映像		18:30~19:30 フリースタイルダンス スクール	18:30~19:15 FIGHTDO 45 吉岡						
19:00	19:15~20:00 Lesmills CORE or ボディパンプ 岩下	19:00~19:45 ピラティス 河西											
19:30						19:40~20:25 アクアピクス or 水中ファットバーン 古越	19:30~ ヒップシェイプ 船路						
20:00	20:15~21:00 ボディコンバット 岩下	20:10~20:55 RPM45 河西	20:10~21:10 ボクシング 西澤 ★ 予約なし			19:45~20:45 フリースタイルダンス スクール	20:15~21:00 ボディバランス 45 岩下	20:10~21:10 エアリアルヨガ (アクティブ) 前島 初中級					
21:00					都合上7レーンのみでの開催となります								
21:30	21:15~22:00 スローフローヨガ 小林(亜)		21:25~ Lesmills GRIT	21:15~22:00 やさしいヨガ&ストレッチ 映像									
22:00													
22:30			22:05~ Lesmills DANCE ダンス										

..... 初心者の方からご参加いただけます。
..... 運動量の多いプログラムです。

通常 有料★ 女性限定♡ 要予約 今月から変更 映像▶

【日曜日のレッスン】

別紙にてご案内させていただきます。

【マスク着用について】

マスクの着用は皆さん個人の判断にお任せいたします。
スタッフ・インストラクターも同様となります。ご承知おきください。

【予約制プログラム定員】

「トップライド」 17名

「Uバウンド」(第2スタジオ) 22名
「Uバウンド」(第3スタジオ) 15名

「レギンスボディメイク」(第2) 「SAND KICKBOX」 15名

「エアリアルヨガ」 11名

「レギンスボディメイク」(第3) 「HIIT」 8名

「ホットヨガスタジオプログラム」18名
※火20:30・木13:30は16名

予約制プログラムの予約締切時間は開始15分前です。レッスン終了時間までにキャンセル手続きのない場合はキャンセル料が発生します。ご了承ください。
ボクシング ¥300 その他 ¥200

営業時間にご注意ください。
土曜日22:00まで
日曜・祝日18:00まで

日曜日アクアピクスレッスンが始まりました！
詳細は日曜日プログラム表をご覧ください。

《日曜日》

【ホットヨガ】(予約制)

- /1 11:00~ 担当;小林(亜) (ホットピラティス)
15:00~ 担当;市川 (ホットスマイルストレッチ)
- /8 11:00~ 映像45分(10名) 「ボディバランス 岩下」
15:00~ 担当;野中 (16名)
- /15 11:00~ 担当;市川 (ホットスマイルストレッチ)
15:00~ 担当;野中 (16名)
- /22 11:00~ 担当;市川 (ホットスマイルストレッチ)
15:00~ 映像レッスン 「やさしいヨガ&ストレッチ」45分※

※「やさしいヨガ&ストレッチ」は予約の必要はございません

スタジオプログラム参加定員【定員数目安】

- 第1スタジオ 55名 (マット使用クラス35名 ボディパンプ35名)
- ※器具を使うレッスンについては抽選になる場合がございます。
- 第2スタジオ 25名 (KICK BASIC 8名)
- 第3スタジオ 8~20名 (バーチャルレッスン15名)

【WEB予約について】

第2、3スタジオの一部、ホットヨガスタジオのプログラムはWEB予約制となっております。

会員管理サイトにログインしてご予約をお願い致します。
毎月25日午前10:00~翌月の予約を開始いたします。