

10月6日(日)

10月13日(日)

10月14日(月)祝日

10月20日(日)

	Aスタジオ	Bスタジオ	3F/5F	Aスタジオ	Bスタジオ	1F/3F/5F	Aスタジオ	Bスタジオ	3F	Aスタジオ	Bスタジオ	3F
9				日曜ボルダリング (3F/30分レッスン) ⇒11:00~/14:00~			ジムレッスンは開始15分前に定員超えの場合は抽選とさせていただきます。					VIRTUAL RPM 8:30~9:00
10	ヨガ 10:00~11:00 江田 哲郎		VIRTUAL THE TRIP 8:30~9:15	バランスボール ~アクティブ~ 10:00~10:45 多田 裕子 定員20名		VIRTUAL THE TRIP スクリーン 8:30~9:15		健幸たいそう (有料スクール) 10:00~11:00 田畑 智奈美	VIRTUAL RPM 10:00~10:30	エアロQUEEN 10:00~10:45 佐藤 洋平		TRXストレッチ 10:00~10:20
11			TRXストレッチシェイプ 10:30~10:50		チェアストレッチ+α 11:00~11:20	VIRTUAL SPRINT 9:15~9:45	ヨガ 10:30~11:15 宮川 理恵子		GYMTレ 11:00~11:10			
12	エアロLOW 11:15~12:00 和山 浩二	STYLEピラティス 11:30~12:15 江田 哲郎	VIRTUAL THE TRIP 11:00~11:45	HOOP~フープ~ 11:10~11:40 多田 裕子	チェアストレッチ+α 11:30~11:50 角田 武利	美トレ-お腹・くびれ- 11:15~11:35		STYLEピラティス 11:20~12:00 田畑 智奈美		ファンクショナルシェイプ 11:10~11:40 佐藤 洋平	YOGA~森~ 11:15~12:00 RISA	VIRTUAL THE TRIP スクリーン 11:00~11:45
13	WAYA YOGA 12:30~13:30 和山 浩二	呼吸セミナー (有料) 12:30~13:45		リズムボディ 12:00~12:45 森本 清美		美トレ-お腹・くびれ- 11:15~11:35	シェイプマーシャル 11:40~12:10	JOY		エアロ初級 12:30~13:10 RISA		
14	かんたんステップ 14:00~14:30 田中 陽子	骨盤ヨガ 14:00~14:45 ロビンソン クミ	美トレ-美脚- 13:30~13:50	Shape コンディショニング 13:15~14:15 森本 清美		TRXストレッチ 13:00~13:20	エアーJACK 12:30~13:15 杉山 多智子	YOGA~森~ 12:15~13:00 宮川 理恵子	ボルダリング ①10:00~10:30 ②14:30~14:50 (初心者クラス) ③15:00~15:30	ルーシーダットン 13:00~13:45 SAKAE		TRXストレッチシェイプ 13:30~13:50
15	ZUMBA 14:50~15:30 国分 芳江	ボディメンテ 15:15~16:00 ロビンソン クミ	↑5F女性ジム	RPM 13:30~14:00		LesMILLS	ステップ初級 13:30~14:10 RISA	山本 貴子	VIRTUAL THE TRIP 13:30~14:15	リズムボディ 13:30~14:10 多田 裕子		VIRTUAL THE TRIP スクリーン 14:00~14:45
16	エアロQUEEN 15:45~16:30 田中 陽子		VIRTUAL SPRINT 14:00~14:30	JUMP 14:30~15:00 西川 和余		JOY	BODY JAM 14:30~15:30 花本 ゆか	YOGA~空~ 14:30~15:15 得能 康代		JUMPチャレンジ 14:15~14:35 KEN		GYMTレ 15:00~15:10
17		卓球Time 16:30~18:00 お申込は3Fです	ハロウィン企画 Bigサーキット 15:00~15:30 森 秀規	ピラティス 14:45~15:25 今野 有紀		1Fジムサーキット 15:30~16:00	ハンモックYOGA 15:50~16:30 得能 康代	↓5F女性ジム 美トレ-美尻- 15:45~16:05	RPM 15:30~16:00	ヨガ 15:45~16:30 ロビンソン クミ	HIROサークル (有料)	バイクチャレンジ 15:30~15:50 KEN
18			LesMILLS	エアロQUEEN 15:45~16:30 今野 有紀	ルーシーダットン 15:30~16:15 西川 和余	VIRTUAL THE TRIP 15:30~16:15			JOY			VIRTUAL THE TRIP スクリーン 16:30~17:15
19									VIRTUAL THE TRIP スクリーン 16:30~17:15			

どなたでもお気軽に参加していただけるクラスです。
運動量・難易度共にやさしいレッスンです。

初級クラス。運動量が少し上がります。

シューズ不要です。

TRXストレッチ シェイプ レベル1~2	10:30~10:50 3F 吊るしたロープで自体重を使ったス トレッチと美脚・美尻・美腕を意識したパー ツエクササイズクラス	チェアストレッチ +α	11:00~/11:30~ Bスタジオ ダイナミックストレッチで動ける体づく りをしましょう!!+αの体操でさらに… 運動が苦手な方におすすめのクラス	シェイプマーシャル レベル2~3	11:40~12:10 Aスタジオ 格闘技動作のコンビネーションや筋 力運動を楽しむ超燃焼系シェイプ アップクラス	ファンクショナル シェイプ レベル1~2	11:10~11:40 Aスタジオ 機能的体幹中心のトレーニング。運動を より効果的に行う為の準備運動として おすすめです!
STYLE ピラティス レベル2~3	11:30~12:15 Bスタジオ ソフトジムやセラバンドなどツールを使用し、カ ラダへの負担を軽減、体幹を意識しながら他の筋 力やバランス感覚も養うクラス	美トレ-パーツ- お腹・くびれ レベル1~2	11:15~11:35 5F女性ジム お腹とウエストラインを意識し美ボディを目 指すエクササイズクラス	YOGA~森~ レベル1~2	12:15~13:00 Bスタジオ リラックス系ヨガ。呼吸を大切に、 木や動物など森をイメージしたポー ズを中心に行うクラス	リズムボディ レベル1~2	13:30~14:10 Aスタジオ ノリ良くアップテンポな曲に合わせてリ ズムの取り方やダンスを楽しむクラス
かんたんステップ レベル1~2	14:00~14:30 Aスタジオ ステップ台を使ったエクササイズで美 脚、美尻、足腰強化を目指すクラス	Shape コンディショニング レベル2~3	13:15~14:15 Aスタジオ エアロビクス系エクササイズで有酸素運 動、ダンベルなどを使い筋力や柔軟性を アップする為のクラス	LesMILLS BODYJAM	14:30~15:30 Aスタジオ 音楽、カルチャー、ダンスの究極の コンビネーションクラス	JUMPチャレンジ レベル2~3	14:15~14:35 Bスタジオ 音楽に合わせて、トランポリンを楽しみ ながら気軽に体力UPを目指すクラス
ZUMBA レベル2~3	14:50~15:30 Aスタジオ 様々なダンス系ステップをフィットネス の動きと組み合わせるクラス	GYMTレ	15:00~15:10 3F ジムで気軽にできる簡単エクササイズ (正しい身体や器具の使い方説明・出入 自由)	YOGA~空~ レベル1~2	14:30~15:15 Bスタジオ スッキリ系ヨガ。空や海をイメージした大き く可動域を広げるポーズを中心に血行をよく しカラダとココロをスッキリさせるクラス	ボディメンテ レベル1~2	14:30~15:15 Aスタジオ 筋肉をほぐし、歪んだ体を整えるやさしいス トレッチと体幹を強化するクラス(ストレッチ ボールや小さいボールなど使用)
ハロウィン企画 Bigサーキット レベル2~3	15:00~15:30 3F BigエアマットやTRXなどを使用した フィールドサーキット(定員12)	ルーシーダットン レベル1~2	15:30~16:15 Bスタジオ 仙人が修行の時に自己体調を整える ために行った健康法(タイ式ヨガ)	ハンモックYOGA レベル1~2	15:50~16:30 Aスタジオ 天井から吊るしたハンモックを使ったヨガ 高血圧・眼耳腰異常・他特病のある方はご参加 いただけません。	バイクチャレンジ レベル2~3	15:30~15:50 3F お馴染みの曲に合わせて、リズムカルにバイ クを漕ぐクラス 短時間で達成感と脂肪燃焼 効果期待大!

10月22日(火)祝日

10月27日(日)

7	Aスタジオ	Bスタジオ	3F	Aスタジオ	Bスタジオ	1F/3F
8	整理券 定員50名		VIRTUAL THE TRIP スクリーン 8:30~9:15	整理券 定員50		VIRTUAL SPRINT 9:00~9:30
10	ハロウィン企画 エアロKING 10:00~11:00 (調整中)	リセット体操 10:25~11:05 四方 千代美	VIRTUAL THE TRIP 9:15~10:00	ハロウィン企画 エアロQUEEN 10:00~10:50 (調整中)	イベント 10:00~11:00 (法人コムス倶楽部主催)	GYMTR 10:30~10:40
11	岩橋 悠太		GYMTR 11:00~11:10	佐藤withCHIE		TRXストレッチ 11:00~11:20
12	知覚的 コアストレッチ 11:15~12:15 中尾 和子	ポルドブラ 11:20~12:00 岩橋 悠太	ボルダリング ①11:00~11:30 ②15:30~16:00	Shape-STEP- コンディショニング 11:20~12:00		
13	中尾スクール (有料) 12:30~14:00 中尾 和子	かんたんフラダンス 12:20~13:00 吉本 万里子		カキラ 12:30~13:30 一筆 里美	ダンス特別 (有料) 12:15~13:30 森本 清美	
14		~姿勢美人~ BODYリリース 13:20~13:40	VIRTUAL THE TRIP スクリーン 13:30~14:15			1Fサーキット 13:30~14:00
15	エアロJACK ~LOW~ 14:15~15:00	↑ルンバ	Bigエアマット 14:30~14:50	ラテンシェイブ 14:00~14:40 森本 清美	YOGA~太陽~ 14:00~14:30	GYMTR 14:30~14:40
16	ポップミュージック AERO 15:15~16:00	ルーシーダットン 14:45~15:30 SAKAE	RPM 15:00~15:30	1本目 女性限定 ハンモック 15:00~15:30	YOGA~空~ 14:45~15:30 ASAMI	バイクチャレンジ 14:45~15:05
17	国分 芳江		佐藤 洋平 15:30~15:40	いづれか受講	JUMP 15:50~16:20	VIRTUAL THE TRIP スクリーン 15:45~16:30
18	リセット体操 16:15~16:55 杉山 多智子	卓球Time 16:00~18:00 お申込は3Fです	GYMTR VIRTUAL THE TRIP スクリーン 16:00~16:45	ハンモック 15:45~16:15 chie	KEN	VIRTUAL SPRINT 16:30~17:00
19						

●ご案内

- 会員様をご紹介いただくと素敵な特典がございます！
- 10/1~消費税が10%となります。お気をつけ下さい。
- 駐輪場の整列駐輪にご協力をお願いいたします。又、ご利用時以外やステッカーのない駐輪は、駐輪代3000円いただきます。※一回限り駐輪の場合は必ずチェックイン時100円(原付バイク150円)お支払い下さい。(税別)
- スタジオレッスン待ちの整列は(前のレッスン開始後からお並びいただけます)、所定場所に不在の場合は無効、又荷物の放置は回収させていただきます。レッスン前は適度な時間に各階へお越し下さい。

皆様が快適にご利用いただけますようルール・マナーのご協力をお願いします。

♥ ⇒ハートレートレッスン/心拍数を表示します。
🌟 ⇒暗がりレッスン/暗めの照明(スポット・カラー・レーザー・間接照明etc)で行うクラス

定員
スタジオ/マット A65B30 JUMP 20
ハンモック 12 3F/バイク20 TRX
8 1Fジム/サーキット10

- 都合によりスケジュールや担当者は変更になる場合がございます。
- 有料プログラム、特別レッスンは、館内掲示または設置用紙をご覧ください。
- 安全上の理由により、レッスンの途中入室・退出はご遠慮下さい。
- 定員制限を設けているレッスンにつきましては、受講できない場合がございます。予めご了承下さい。
- 整理券はフロントにて配布します。(JUMPは開始30分前~)

休館日(毎月5日・15日・25日・お盆・年末年始)※ 工事等により変更有
営業時間(平日7:00~23:00・土曜7:00~21:00・日祝7:00~19:00)

スケジュール担当 梅原・石井・上村



ハロウィン企画 エアロKING (入室優先10名)	10:00~11:00	Aスタジオ	調整中	ハロウィン企画 エアロQUEEN (入室優先10名)	10:00~10:50	Aスタジオ	調整中
ポルドブラ レベル 1~2	11:20~12:00	Bスタジオ	気軽にできるバレエ系ダンスエクササイズ	Shape-STEP- コンディショニング レベル2~3	11:20~12:00	Aスタジオ	ステップ台を使った有酸素運動後、筋力や柔軟性をアップする為のエクササイズクラス
BODYリリース ~姿勢美人~ レベル 1	13:20~13:40	Bスタジオ	円柱ボールを使いカラダのバランスを整え、筋膜への刺激により筋肉を開放し、運動機能を高めるクラス	YOGA~太陽~ レベル 2~3	14:00~14:30	Bスタジオ	スリム系ヨガ。太陽礼拝から力強いイメージやねじりのポーズを中心に連続的に行い、脂肪燃焼にも効果的なクラス
ポップミュージック AERO レベル2	15:15~16:00	Aスタジオ	お馴染みの曲に合わせて、気軽にエアロピクスを楽しむクラス	ラテンシェイブ レベル1~2	14:00~14:40	Aスタジオ	ウエストを中心に動かすダンスで楽しくシェイプアップするクラス
LesMILLS RPM レベル 3~4	15:00~15:30	3F	つつい身体を動かしたくなる音楽に合わせて、リズムカルにバイクを漕ぐクラス 身体を鍛え高い脂肪燃焼効果期待!	ハンモック レベル 1~2	15:00~/15:45~	Aスタジオ	天井から吊るしたハンモックを使ったストレッチとスリムUPするクラス ※高血圧、耳目異常、心臓など持病のある方はご遠慮下さい。神のある清潔なウェア着用。