

スタジオ教室スケジュール《2025.10～2026.3》

月〔MON〕			火〔TUE〕		水〔WED〕 休館日	木〔THU〕		金〔FRI〕		土〔SAT〕		日〔SUN〕		
スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	スタジオ1	スタジオ2		スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	
10	10:00～ 入門エアロ 早川	10:00～ はじめて ボール	10:00～ ヨガ 河内	10:00～ ジャイロキネシス 菱		10:00～ 自強術 松本（清）	10:00～ 身体調整 ストレッチ 岡田	10:00～ 姿勢改善 ピラテス 原模	10:00～ チャレンジ ステップ 田中（陽）	10	9:50～ ヨガ 岡田	9:50～ ベージク ステップ 水本	10:00～ 機能改善 ピラテス 杉本	10:00～ ストリート ダンス 坂井
11	11:00～ チャレンジ エアロ 早川	11:00～ 体幹EX30	11:00～ 入門エアロ 中西	11:00～ マツde ピラテス 若菜		11:00～ 入門エアロ 柴	11:00～ ヨガ 松本（清）	11:00～ ベージク エアロ 原模	11:00～ 美容バレエ 新国	11	10:50～ NEW ウィークリーレ スン	10:50～ スピニング45 高橋	11:00～ ベージク ステップ 中西	11:00～ 骨盤リセット 森本
12	12:00～ ベージク ステップ 水本	11:45～ はじめて スピニング45 高橋	12:00～ 入門ステップ 中西	12:00～ ラテンエアロ 中畑		12:00～ POWERB45 四方	12:15～ ストリート ダンス 西田	12:00～ マージナル アーツ 四方	12:00～ 機能改善 エクササイズ 西田	12	11:50～ 美BODY サーキット 中川	11:50～ ボール de ピラテス 浅見	12:00～ ダンスエアロ 森本	12:00～ FIGHT DOB45 森本
13	13:00～ マイルヨガ 中道	12:45～ LEOUND®30 中道	13:00～ ZUMBA® 米田	13:00～ Sintex® ～Tone(回数)～ 岸田		13:00～ ベージク エアロ40 早川 どちらか1本 13:50～ チャレンジ エアロ40 早川	13:30～ フラダンス 西川	13:00～ マイルヨガ 中道	13:15～ 入門ステップ30 濱崎	13	12:50～ チャレンジ ステップ 浅見 どちらか1本	12:50～ FIGHT DOB45 浅見	13:00～ ZUMBA® 木谷	13:00～ 入門ステップ 木谷
14	14:15～ ダンスエアロ 森本	14:15～ 棒気かた太極拳 寺岡	14:00～ はじめてヨガ 石川	14:00～ ZUMBA GOLD D® 米田		14:45～ ベージク ステップ 四方	14:45～ ボルドブラ 今堀	14:00～ オールド ダンス HANA	14:00～ ベージク アップ 濱崎	14	13:50～ チャレンジ ステップ 浅見	13:50～ シェイプ アップ 森本	14:00～ POWERB45 森本	14:00～ ストレッチ ボールEX 森本
15	15:15～ 筋膜リリース ストレッチ 高橋	15:15～ リフレッシュ ボール 森本	15:00～ チャレンジ エアロ 松本（莉）	15:00～ NEW ウィークリーレ スン 森本		15:45～ ヨガ 小原	15:45～ ベージク エアロ 今堀	15:00～ チャレンジ ステップ 小林	15:00～ 美原EX HANA	15	14:50～ ベージク エアロ 森本	14:50～ EARTH YOGA®45 高橋		15:15～ LEOUND®45 森本
16			16:00～ チャレンジ ステップ 松本（莉）	15:45～ ヨガ教室 田中（三） （有料）				16:00～ ヨガ de整体 小林		16	15:50～ LEOUND®45 高橋	15:50～ ジャイロキネシス 太田（あ）		
17										17				
18		スタジオ3								18				
19		18:15～ フラダンス 岡本	18:15～ チャレンジ ステップ 小藪	18:15～ はじめて ピラテス 吉井		18:15～ 美BACK エクササイズ 今堀	18:15～ ボディメイク ピラテス 吉井	18:30～ POWER®30 中道	18:15～ アロマヨガ 中道	19				
20	19:15～ LEOUND®45 国分	19:15～ ZUMBA® 国分	19:15～ チャレンジ エアロ 小藪	19:15～ 美BODY サーキット 中川		19:15～ ダンササイズ 森本	19:15～ ボルドブラ 今堀	19:15～ LEOUND®45 森本	19:15～ チャレンジ エアロ 柴	20				
21	20:15～ ステップ教室 浅見 （有料）		20:15～ ボクシング ミックス 中川			20:15～ コアトレ ジャズダンス 坂井	20:15～ LEOUND®45 坂井	20:15～ マージナル アーツ 高橋	20:15～ チャレンジ ステップ 柴	21				

…初心者の方でも安心して
ご参加いただけるクラスです。

女性…女性限定のクラスです。

【祝日スケジュールについて】
祝日は特別スケジュールとなります。内容はWEB予約画面・館内掲示板・HP
お知らせいたします。

【教室はすべて予約制です】
すべてのレッスンプログラムの予約は、専用のアプリからの予約となります。
※会員専用アプリのみ、事前登録が必要となります。

【教室へのご参加について】
スタジオ・ボールの教室は、ウォーミングアップから徐々に強度を上げるため、
教室開始後の途中入場は心臓・筋肉等に負担をかけます。
※レッスン開始後のご入場はご遠慮ください。
※レッスン途中のご退場は特別な場合を除きご遠慮ください。

【災害時・緊急時の対応について】
※台風や地震などの自然災害の影響により、安全を考慮し予告なく
レッスンを休講させて頂く場合がございます。予めご了承ください。

【その他】
※教室内容や担当インストラクター、スケジュールは都合により
変更または休講となる場合がございます。
変更があった場合は、専用アプリからご覧になれます。

TOTAL FITNESS G
TERRA

…初心者の方でも安心して
ご参加いただけるクラスです。
女性…女性限定のクラスです。

【祝日スケジュールについて】
祝日は特別スケジュールとなります。内容はWEB予約画面・館内掲示板・HPにて
お知らせいたします。

【教室はすべて予約制です】
すべてのレッスンプログラムの予約は、専用のアプリからの予約となります。
※会員専用アプリの、事前登録が必要となります。

【教室へのご参加について】
スタジオ・プールの教室は、ウォーミングアップから徐々に強度を上げるため、
教室開始後の途中入場は心臓・筋肉等に負担をかけるため、
※レッスン開始後の入場はご遠慮ください。
※レッスン途中のご退場は特別な場合を除きご遠慮ください。

【災害時・緊急時の対応について】
※台風や地震などの自然災害の影響により、安全を考慮し予告なく
レッスンを休講させて頂く場合がございます。予めご了承ください。

【その他】
※教室内容や担当インストラクター、スケジュールは都合により
変更または休講となる場合がございます。
変更があった場合は、専用アプリからご覧になれます。