

| | 月 | | | 火 | | | 水 | 木 | | | 金 | | | 土 | | | 日 | | | |
|-------|---|---|--|---|----------------------------|---------------------------|---|--|----------------------------|---------------------------|----------------------------|---------------------------|--|---------------------------------------|-------------------------------|---------------------------|-------|---------------------------|---------------------------------------|--|
| | スタジオ1 | スタジオ2 | アウトドア・岩盤・マシンエリア パーソナル室 | スタジオ1 | スタジオ2 | アウトドア・岩盤・マシンエリア パーソナル室 | | スタジオ1 | スタジオ2 | アウトドア・岩盤・マシンエリア パーソナル室 | スタジオ1 | スタジオ2 | アウトドア・岩盤・マシンエリア パーソナル室 | スタジオ1 | スタジオ2 | アウトドア・岩盤・マシンエリア パーソナル室 | スタジオ1 | スタジオ2 | アウトドア・岩盤・マシンエリア パーソナル室 | |
| 10:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10:30 | 10:30~11:15 第1.3.5週目 青盤掘削体験 第2.4週目 KaOILa 河内 | | | 10:15~11:15 ハタヨガ Kumi | | | | 10:30~11:30 エアリアルヨガ ピギナー ★ Miako | 10:45~11:30 ボルドブラ 村松 | | 10:05~10:50 フラダンス 野口 | 10:05~10:50 自動整体 小林 | | 10:05~10:50 かんたんダンス 北口 | | | | | | |
| 11:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10:30~11:30 ヨガ MEGU | | |
| 11:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12:00 | 11:45~12:15 MOSSA Group Fight スタッフ | | | 11:45~12:30 ジャイロキネシス 豊 | | | | | | | | | 11:20~12:05 青春 コンディショニング 野口 バスタオル、フェイスタオルを 必ずお持ちください。 | 11:30~12:00 TR レッドコード 30 スタッフ ★ | 11:15~12:00 クラシックバレエ 小東 | | | | 12:00~12:30 TR レッドコード 30 スタッフ ★ | 12:00~12:30 SALSATION with masashi |
| 12:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:00 | 12:45~13:30 ピラティス 長奈 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:00 | 14:00~14:30 TR レッドコード 30 スタッフ ★★ | 14:00~14:45 KAZE - prep サチコ | | 14:00~14:45 asipボディ コンディショニング 池島 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | | | 15:45~16:30 ボルダリング (小学1年~3年) 松田 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | 16:45~17:45 ボルダリング (小学4年~8年) 松田 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | 18:00~19:00 ボルダリング (中学生クラス) 松田 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | 19:15~19:45 TR レッドコード 30 スタッフ ★ | 19:00~19:45 ビューティ ペルヴェイス YURLY | | 19:15~19:45 ステップ I 山根 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:30 | 20:15~21:00 風のヨガ Masa | | 20:15~20:45 ジョギング スタッフ 8分/km | 20:15~20:55 青春 コンディショニング フェイスタルモータ 野口 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22:00 | 21:30~22:00 MOSSA Group Fight スタッフ | | | 21:25~21:55 TR レッドコード 30 スタッフ ★★ | 21:20~22:00 フラダンス 野口 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

定休日

レッスン注意事項

- スタジオレッスンの入退場は安全面及び、他のお客様へご迷惑となりますので原則できません。
- ドリンクの持ち込みはフタつきの容器でお願いいたします。
- 各プログラムには定員制がございます。定員に達した場合は参加をご遠慮していただきますのでご了承ください。
- エアロビクス系レッスンは室内シューズを履いてのご参加をお願いいたします。
- スケジュールの一部変更をさせて頂く場合がございます。ご理解・ご協力をお願いいたします。
- 当施設のレッスン参加は予約優先制となっております。会員様は二週間前・未会員様は一週間前からのご予約が可能です。

予約方法

当施設ではレッスン参加にあたり、予約優先制を導入しております。
 会員様は2週間前からのWEB予約が可能となり、未会員様は1週間前からの電話予約が可能となっております。
 WEB予約のご利用には登録が必要です。
 フロントでWEB予約に必要な、QRコードを発行いたします。
 発行したQRコードを読み取り、お渡しする説明用紙に沿って登録を完了し、以後は予約ページから予約をしていただけます。



TIME SCHEDULE 2020 / 11 ~ 12

| | 月 | | | 火 | | | 水 | 木 | | | 金 | | | 土 | | | 日 | | | |
|-------|---|--|--|--|--|---------------------------|---|--|----------------------------|---------------------------|--|---|---------------------------------------|-------------------------------|-------|---------------------------|-------|-------|---|--|
| | スタジオ1 | スタジオ2 | アウトドア・岩盤・マシンエリア パーソナル室 | スタジオ1 | スタジオ2 | アウトドア・岩盤・マシンエリア パーソナル室 | | スタジオ1 | スタジオ2 | アウトドア・岩盤・マシンエリア パーソナル室 | スタジオ1 | スタジオ2 | アウトドア・岩盤・マシンエリア パーソナル室 | スタジオ1 | スタジオ2 | アウトドア・岩盤・マシンエリア パーソナル室 | スタジオ1 | スタジオ2 | アウトドア・岩盤・マシンエリア パーソナル室 | |
| 10:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10:30 | 10:30~11:30 第1.3.5週目 KaQILa 第2.4週目 骨盤矯正体操 河内 | | | 10:15~11:15 ハタヨガ Kumi | | | | 10:30~11:30 エアリアルヨガ ピキナー ★ Miako | 10:45~11:30 ボルドブラ 杉松 | | 10:20~11:05 フラダンス 野口 | 10:05~11:05 自動整体 小林 | | 10:05~10:55 かんたんダンス 北口 | | | | | | |
| 11:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10:30~11:30 ヨガ MEgU | |
| 11:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12:00 | 11:50~12:20 MOSSA Group Fight スタッフ | | | 11:35~12:20 ジャイロキネシス 養 | | | | | | | 11:25~12:10 青春 コンディショニング 野口 バスタオル・フェイスタオルを 必ずお持ちください。 | | 11:35~12:05 TR レッドコード 30 スタッフ ★ | 11:15~12:05 クラシックバレエ 小東 | | | | | 12:05~12:35 TR レッドコード 30 スタッフ ★ | 11:50~12:35 SALSATION with masashi |
| 12:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:00 | 12:40~13:40 ピラティス 長栄 | | | 12:40~13:10 TR レッドコード 30 スタッフ ★ | 12:40~13:10 ステップ I 山根 | | | | | | 12:30~13:15 ステップ I 東山 | 12:30~13:15 ファンクショナル トレーニング 横井 | | 12:30~13:30 ヨガ MEgU | | | | | 13:00~13:45 MOSSA Group Power スタッフ | |
| 13:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:00 | 14:00~14:30 TR レッドコード 30 スタッフ ★★ | 14:00~14:45 KAZE - prep サチコ | | 13:30~14:15 softボディ コンディショニング 池島 | | | | | | | 13:15~13:45 MOSSA Group Power スタッフ | | 13:30~14:00 エアロピクス I 東山 | | | | | | 14:05~14:35 お風呂締め+ workout スタッフ | 13:50~14:35 エアロピクス I 太田 |
| 14:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | | | 15:45~16:30 ボルダリング (小学1年~3年) 松田 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | 16:45~17:45 ボルダリング (小学4年~6年) 松田 | 16:25~17:25 キッズバレエ (園児~小学2年) 福島 | 16:35~17:20 ボルダリング (小学1年~3年) 松田 | | | | | | | | | | | | | | 14:55~15:40 ZUMBA 太田 | |
| 17:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | 18:00~19:00 ボルダリング (中学生クラス) 松田 | 17:35~18:35 キッズバレエ (小学3年~6年) 福島 | 17:35~18:35 ボルダリング (小学4年~6年) 松田 | | | | | | | | | | | | | | 16:00~17:00 エアリアルヨガ ピキナー ★ ※お風呂締めと併せて 実施します。FUSHIMITTO LINE@、SNSにて最新情報を 発信します。 | 16:00~17:00 セルフケア エクササイズ 高橋 |
| 18:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | 19:15~19:45 TR レッドコード 30 スタッフ ★ | 19:00~19:45 ビューティ ベルグス YURLY 12月~ アナトミック骨盤ヨガ emiko | | 19:10~19:55 ステップ I 山根 | | | | | | | | | | | | | | | 16:05~14:50 MOSSA Group Fight スタッフ | |
| 19:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | | | 20:05~20:45 風のヨガ Masa | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:30 | 21:10~21:40 MOSSA Group Fight スタッフ | | | 20:15~21:00 青春 コンディショニング 野口 お持ちください。 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22:30 | | | | 21:20~21:50 TR レッドコード 30 スタッフ ★★ | 21:15~22:00 フラダンス 野口 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

定休日

レッスンの注意事項

- スタジオレッスンが始まった後の入退場は安全面及び、他のお客様へご迷惑となりますので原則できません。
- ドリンクの持ち込みはフタつきの容器でお願いいたします。
- 各プログラムには定員制がございます。定員に達した場合は参加をご遠慮していただきますのでご了承ください。
- エアロピクス系レッスンは室内シューズを履いてのご参加をお願いいたします。
- スケジュールの一部変更をさせて頂く場合がございます。ご理解・ご協力をお願いいたします。
- 当施設のレッスン参加は予約優先制となっております。会員様は二週間前・未会員様は一週間前からのご予約が可能です。

予約方法

当施設ではレッスン参加にあたり、予約優先制を導入しております。
 会員様は2週間前からのWEB予約が可能となっております。未会員様は1週間前からの電話予約が可能となっております。
 WEB予約のご利用には登録が必要です。
 フロントでWEB予約に必要な、QRコードを発行いたします。
 発行したQRコードを読み取り、お渡しする説明用紙に沿って登録を完了し、以後は予約ページから予約をしていただけます。

2020年10月 16~31日 スタジオプログラムスタッフ担当表

2020年10月 16~30日 アウトドアプログラムスタッフ担当表

| 月 | 時間 | レッスン | スタジオ | | 19日 | 26日 | 月 | 時間 | レッスン | | 19日 | 26日 | |
|---|-------------|--------------------|-------------|-----|-----|-----|---|-------------|-------|-------------|--------------|-----|----|
| | | 11:45~12:15 | Group Fight | 1・2 | | 見神 | | 見神 | | 20:15~20:45 | ジョギング | | 本橋 |
| | 14:00~14:30 | TRレッドコード30 | 1 | | 見神 | 近藤 | | | | | | | |
| | 19:15~19:45 | TRレッドコード30 | 1 | | 本橋 | 見神 | | | | | | | |
| | 21:30~22:00 | Group Fight | 1・2 | | 岸野 | 岸野 | | | | | | | |
| 火 | 時間 | レッスン | スタジオ | | 20日 | 27日 | 火 | 時間 | レッスン | | 20日 | 27日 | |
| | | 13:00~13:30 | TRレッドコード30 | 1 | | 近藤 | | 近藤 | | 19:15~20:00 | ノルディックウォーキング | | 朝山 |
| | 21:25~21:55 | TRレッドコード30 | 1 | | 見神 | 見神 | | 20:15~20:45 | ジョギング | | 朝山 | 木村 | |
| 水 | 定休日 | | | | | | 水 | 定休日 | | | | | |
| 木 | 時間 | レッスン | スタジオ | | 22日 | 29日 | 木 | 時間 | レッスン | | 22日 | 29日 | |
| | | 13:15~13:45 | Group Power | 1・2 | | 近藤 | | 近藤 | | | | | |
| | | 14:15~14:45 | TRレッドコード30 | 1 | | 見神 | | 見神 | | | | | |
| | | 19:15~19:45 | Group Fight | 1・2 | | 朝山 | | 岸野 | | | | | |
| | | 20:15~20:45 | TRレッドコード30 | 1 | | 朝山 | | 岸野 | | | | | |
| | 21:30~22:00 | Group Power | 1・2 | | 見神 | 見神 | | | | | | | |
| 金 | 時間 | レッスン | スタジオ | 16日 | 23日 | 30日 | 金 | 時間 | レッスン | 16日 | 23日 | 30日 | |
| | | 13:35~14:05 | TRレッドコード30 | 1 | 見神 | 見神 | | | | | | | |
| | | 19:15~19:45 | Group Power | 1・2 | 近藤 | 近藤 | | 近藤 | | | | | |
| | | 20:15~20:45 | TRレッドコード30 | 1 | 朝山 | 岸野 | | 朝山 | | | | | |
| | 21:15~21:45 | リラククスストレッチ | 1・2 | 近藤 | 岸野 | 近藤 | | | | | | | |
| 土 | 時間 | レッスン | スタジオ | 17日 | 24日 | 31日 | 土 | 時間 | レッスン | 17日 | 24日 | 31日 | |
| | | 11:30~12:00 | TRレッドコード30 | 1 | 木村 | 木村 | | 木村 | | | | | |
| | 14:00~14:30 | お腹引き締め+ workout | 1 | 木村 | 木村 | 木村 | | | | | | | |
| 日 | 時間 | レッスン | スタジオ | 18日 | 25日 | | 日 | 時間 | レッスン | 18日 | 25日 | | |
| | | 12:00~12:30 | TRレッドコード30 | 1 | 木村 | 朝山 | | | | | | | |
| | | 13:00~13:30 | Group Power | 1・2 | 近藤 | 見神 | | | | | | | |
| | | 14:00~14:30 | Group Fight | 1・2 | 木村 | 朝山 | | | | | | | |
| | 15:00~15:30 | リラククスストレッチ | 1・2 | 岸野 | 見神 | | | | | | | | |

※担当者が変更になる場合がございます。予め、ご了承ください。

10月2020

| 日曜日 | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|-----------------------|--------------------------|-----|-----|------------------------|-----|--------------------------|
| 27 | 28 | 29 | 30 | 1 | 2 | 3 |
| | | | | 12:00~ Mieko 骨盤低筋ヨガ | | 15:00~ 高橋 セルフケアエクササイズ |
| | | | | 21:30~ 小野 顔ヨガ | | 腹筋引き締め |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 12:00~ MEgU 体幹強化ヨガ | 15:00~ サチコ 美ボディエクササイズ | | | 12:00~ Mieko 骨盤低筋ヨガ | | 15:00~ 高橋 セルフケアエクササイズ |
| 17:15~ 佐々木 セルフ整体 | 21:30~ Masa 快眠ヨガ | | | 21:30~ 小野 顔ヨガ | | くびれ引き締め |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 12:00~ MEgU 体幹強化ヨガ | 15:00~ サチコ 美ボディエクササイズ | | | 12:00~ Mieko 骨盤低筋ヨガ | | 15:00~ 高橋 セルフケアエクササイズ |
| 17:15~ 佐々木 セルフ整体 | 21:30~ Masa 快眠ヨガ | | | 21:30~ 小野 顔ヨガ | | 二の腕引き締め |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 12:00~ MEgU 体幹強化ヨガ | 15:00~ サチコ 美ボディエクササイズ | | | 12:00~ Mieko 骨盤低筋ヨガ | | 15:00~ 高橋 セルフケアエクササイズ |
| 17:15~ 佐々木 セルフ整体 | 21:30~ Masa 快眠ヨガ | | | 21:30~ 小野 顔ヨガ | | 太もも引き締め |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 12:00~ MEgU 体幹強化ヨガ | 15:00~ サチコ 美ボディエクササイズ | | | 12:00~ Mieko 骨盤低筋ヨガ | | 15:00~ 高橋 セルフケアエクササイズ |
| 17:15~ 佐々木 セルフ整体 | 21:30~ Masa 快眠ヨガ | | | 21:30~ 小野 顔ヨガ | | 全身トレーニング |
| 1 | 2 | | | | | |