



2026.5月GW特別プログラム

※未定や変更がある場合がございます。
日別週替わり表や代行表なども合わせてご確認ください。

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE.™

	3日(日)		4日(月)		5日(火)		6日(水)			
	6Fスタジオ	5Fスタジオ	6Fスタジオ	5Fスタジオ	6Fスタジオ	5Fスタジオ	6Fスタジオ	5Fスタジオ	6Fスタジオ	5Fスタジオ
10:00										
11:00	11:00-12:00 LES MILLS BODYCOMBAT MAHO			11:00-12:00 ヨガ 60 上田	11:00-12:00 LES MILLS BODYCOMBAT AKARI		11:00-12:00 LES MILLS BODYPUMP きよぴー			
12:00										
13:00	12:30-13:30 LES MILLS BODYJAM MAHO		12:30-13:30 LES MILLS BODYJAM 上田			12:30-13:30 パワーヨガ 60 CHIKA	12:30-13:30 LES MILLS BODYCOMBAT きよぴー			
14:00	14:00-15:00 LES MILLS BODYATTACK RYOTA		14:00-15:00 ZUMBA 上田		14:00-14:45 スマイルエアロ 45 45 二川		14:00-14:45 LES MILLS CORE 45 きよぴー			
15:00										
16:00										
17:00										
18:00										

5/3・5/4・5/5・5/6 は特別営業です。
営業時間 10:00~17:00
6階ジムエリア・5階ショップ、ラウンジの利用は16:30までです。



2026.5 月週替わりプログラム

※未定や変更がある場合がございます。
日別週替わり表や代行表なども合わせてご確認ください。

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE.™

	10日(日)		17日(日)		24日(日)		31日(日)			
	6Fスタジオ	5Fスタジオ	6Fスタジオ	5Fスタジオ	6Fスタジオ	5Fスタジオ	6Fスタジオ	5Fスタジオ	6Fスタジオ	5Fスタジオ
10:00										
11:00	10:30-11:30 LES MILLS BODYCOMBAT MAHO		10:30-11:15 LES MILLS BODYPUMP HEAVY 45 RYOTA			10:30-11:30 フローヨガ 60 AKARI		10:30-11:30 ヨーガ 60 AKARI		
12:00	12:00-13:00 LES MILLS BODYJAM MAHO		12:00-13:00 UBOUND RYOTA		12:00-13:00 LES MILLS BODYCOMBAT AKARI		12:00-13:00 UBOUND RYOTA			
13:00										
14:00	13:30-14:30 LES MILLS BODYATTACK RYOTA		13:30-14:15 かんたんエアロ 45 45 二川		13:30-14:15 かんたんエアロ 45 45 二川		13:30-14:30 LES MILLS BODYJAM AKARI			
15:00		15:00-16:00 ヒーリング ヨガ 60 AKARI		14:45-15:45 パワーヨガ 60 二川		14:45-15:45 パワーヨガ 60 二川		15:00-16:00 エアロ MAX 60 二川		
16:00										
17:00										
18:00										