



2025.8 月 日祝スケジュール

※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)		1 0 日 (日)		1 1 日 (月祝)		1 3 日 (水)		1 4 日 (木)	
	6 F スタジオ	5 F スタジオ	6 F スタジオ	5 F スタジオ	6 F スタジオ	5 F スタジオ	6 F スタジオ	5 F スタジオ	6 F スタジオ	5 F スタジオ
10:00										
11:00	10:30-11:15 LES MILLS BODYSTEP 45 RYOTA		10:30-11:30 LES MILLS BODYATTACK RYOTA		10:30-11:15 HIP HOP 45 45 MEGU			11:00-12:00 フローヨガ 60 AKARI	11:00-12:00 LES MILLS BODYATTACK RYOTA	
12:00	12:00-13:00 UBOUND RYOTA		12:00-13:00 LES MILLS BODYJAM AKARI							
13:00					12:30-13:15 かんたんエアロ 45 45 伏木		12:30-13:15 スマイルステップ 45 45 ほめゆき		12:30-13:30 LES MILLS BODYCOMBAT RYOTA	
14:00	13:30-14:15 かんたんステップ 45 45 板倉		13:30-14:30 LES MILLS BODYCOMBAT RYOTA		13:30-14:30 LES MILLS BODYJAM 上田		14:00-15:00 エアロ MAX 60 二川			14:00-15:00 ヒーリング ヨガ 60 AKARI
15:00		15:00-15:45 骨盤調整ヨガ 45 45 板倉		15:00-16:00 ヒーリング ヨガ 60 AKARI		15:00-16:00 ヨーガ 60 上田				
16:00							8 月 13 日 (水) ・ 1 4 日 (木) 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			
17:00										
18:00										



2025.8 月 日祝スケジュール

※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.™**

	1 7 日 (日)		2 4 日 (日)		3 1 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		10:30-11:15 骨盤調整ヨガ 45 板倉	10:30-11:30 UBOUND RYOTA			10:30-11:30 フローヨガ 60 AKARI				
12:00	12:00-13:00 LES MILLS BODYJAM MAHO		13:30-14:30 LES MILLS BODYCOMBAT RYOTA		13:30-14:30 LES MILLS BODYJAM AKARI					
13:00										
14:00	13:30-14:30 ZUMBA 上田		13:30-14:15 かんたんエアロ 45 二川		10:30-11:15 スマイルステップ 45 板倉					
15:00		15:00-16:00 ヨーガ 60 上田		15:00-16:00 パワーヨガ 60 二川		15:00-15:45 骨盤調整ヨガ 45 板倉				
16:00										
17:00										
18:00										