

# 2026年 1月 レッスンスケジュール

【スタッフ在館時間】平日(木曜を除く) / 10:00~16:00・18:00~22:00 土・日・祝 / 10:00~18:00

※前回からの変更は赤字で記載しております。※祝日は18:00までに終了するレッスンのみ開催いたします。

月曜日	火曜日	水曜日	金曜日	土曜日	日曜日	レッスンプログラム 簡単早見表						
						プログラム名	強度	内容				
プロジェクト スタジオ	プロジェクト スタジオ	プロジェクト スタジオ	プロジェクト スタジオ	プロジェクト スタジオ	プロジェクト スタジオ	プロジェクトヨガ リフレッシュ	★	ゆったりと呼吸に合わせて行うヨガです。強度の高いポーズはなく、癒し系の効果があります。ヨガが初めての方には最適です。				
10:25~11:10 ヨガ棒 高橋時栄	10:30~11:15 オリジナルエアロ 野間忠則	10:25~11:10 <b>MEGADANZ</b> 小野元気		10:30~11:15 <b>MEGADANZ</b> 小野元気	10:30~11:15 かんたんエアロ 野間忠則	プロジェクトヨガ ナチュラル	★★	立位のポーズ、ストレッチ要素の高いポーズをバランスよく組み合わせ、柔軟性向上から筋力向上まで幅広い効果が見込めます。				
11:30~12:15 <b>LesMills</b> <b>PILATES</b> HIKARU	11:30~12:30 プロジェクト ヨガ ★ 小松奈保子	11:30~12:30 プロジェクト ヨガ ★★ Aya	11:15~12:15 プロジェクト ヨガ ★★ 林 綾		11:15~12:15 プロジェクトヨガ パワー	プロジェクトヨガ パワー	★★★	立位のポーズを組み合わせながら、あらゆる筋肉を動かします。じっくり汗をかきながら、美しい体を引き締めていきます。				
12:45~13:30 K-POP Reina	13:10~13:55 サーフエクササイズ ベーシック 森岡ときわ	13:00~14:00 プロジェクト ヨガ ★ 大坪 恵	12:30~13:15 K-POP Reina	13:00~14:00 ピラティス & 骨格調整	11:55~12:40 サーフエクササイズ ベーシック 森岡ときわ	ヨガ棒	★	ヨガ棒という道具を使うことで肩こり解消、姿勢改善、呼吸筋強化、睡眠の質を高める効果と、心身共に癒しを得られるプログラムです。				
13:50~14:35 エンジョイエアロ 小松 奈保子	14:15~15:00 骨格調整ピラティス 小松喜久子	13:30~14:15 <b>LesMills</b> <b>BODYCOMBAT</b> HEMMY	14:15~15:15 プロジェクト ヨガ ★★ 新田美穂	13:00~14:00 プロジェクト ナチュラルヨガ ★★ 森岡ときわ	ピラティス&骨格調整	骨格調整ピラティス	★	ピラティスのメソッドを基にウェーブリングという道具を利用することにより、骨格調整をより引き出して参ります。				
14:50~15:35 ラテンエクスプレス コンサルサ 佐々木知美	14:30~15:15 サーフエクササイズ ベーシック 秋元 優花			14:15~15:15 プロジェクト ヨガ ★★ 新田美穂	15:00~15:45 <b>LesMills</b> <b>BODYCOMBAT</b> HEMMY	ピラティス&骨格調整	★	ピラティスを行った後骨格調整プログラムを実施し、より深く身体に働きかけるエクササイズです。				
18:00~19:00 プロジェクト ナチュラルヨガ★★★ RISA		15:35~16:20 ZUMBA 大竹いく子	15:45~16:30 HULA 只野真紀子	15:45~16:30 HULA 只野真紀子	16:45~17:30 サーフエクササイズ ベーシック 森岡ときわ	レズミルズ ピラティス	★★	伝統的なピラティスの長所を取り入れ、Lesmils の動きと音楽				
19:15~20:00 プロジェクト ヨガ ★★★★ 森岡ときわ	19:15~20:00 サーフエクササイズ ベーシック 秋元 優花	19:00~20:00 プロジェクト ヨガ ★★ 林 綾	19:10~20:10 SALSATION® 宮西由美	16:45~17:30 サーフエクササイズ ベーシック 森岡ときわ		サーフエクササイズ [定員 15名]	★★★	サーフボードの下にバランスボールがついた専用機器を使った新たなスタイルの体幹エクササイズプログラムです。全身を運動させ、日常生活の動きに近い状態で体幹を鍛えることができます。				
20:20~21:05 サーフエクササイズ ベーシック 森岡ときわ	New 20:15~21:00 ピラティス 45 遠藤優稀	20:15~21:00 サーフエクササイズ ベーシック 秋元 優花	20:20~21:05 プロジェクト ヨガ ★★ Kanna	20:20~21:05 プロジェクト ヨガ ★★ Kanna	WEB 予約開始日 公開時間：15:35~	メガダンス [定員 21名]	★★	やさしいテンポで行う、エアロビクスの基本ステップを組み合わせたプログラムです。「スタートエアロ」にて、音楽に合わせた動きや基本ステップを習得した方を対象としたプログラムです。				
					1月プログラム予約開始日：12月20日(土) 2月プログラム予約開始日：1月24日(土)	フラダンス [定員 21名]	★★	「かんたんエアロ」のクラスに慣れた方を対象としたクラスです。担当インストラクターによるオリジナルなエアロビクスを楽しめるクラスです。				
						ZUMBA [定員 21名]	★	エアロビクスのステップやリズム感を楽しむクラスです。簡単な動作やアレンジを繰り返し行うので初めての方も楽しめるクラスです。				
						SALSATION [定員 21名]	★★	様々なダンス要素を取り入れたシンプルでダイナミックなダンスプログラムです。HIP HOP、ラテン、ジャズ、レゲトン等、世界のあらゆるジャンルのダンスをランダムにミックスした構成です				
						K-POP dance [定員 21名]	★	フューチャーダンスのベーシックステップ、ハンドモーション、曲の振り付けを楽しむプログラムです				
						ラテンエクスプレス コンサルサ [定員 21名]	★★	ZUMBA [定員 21名]	★★	パーティやディスコ、クラブにいるような感覚で楽しめるダンスプログラムです。消費カロリーが高く、シェイプアップにも効果的です。		
						SALSATION [定員 21名]	★★	K-POP の音楽で1ヶ月かけて一曲の振り付けをマスターするクラスです。完コピではなく少しアレンジを加え原曲より簡単な振り付けで踊るので初心者の方も安心して入ることができます。				
						WEB 予約開始日 公開時間：15:35~	★★	ラテンエクスプレス コンサルサ [定員 21名]	★	WEB 予約開始日 公開時間：15:35~	★★	機能的な動きとトレーニング要素で構成されたダンスフィットネスです。様々なジャンルの音楽とリズムを楽しみながらシェイプアップを目指します。
						1月プログラム予約開始日：12月20日(土) 2月プログラム予約開始日：1月24日(土)	★★	BODY COMBAT [定員 21名]	★★	WEB 予約開始日 公開時間：15:35~	★★★	K-POP の音楽で1ヶ月かけて一曲の振り付けをマスターするクラスです。完コピではなく少しアレンジを加え原曲より簡単な振り付けで踊るので初心者の方も安心して入ることができます。
												空手、ボクシング、テコンドーなど様々な格闘技の動きを取り入れたワークアウトです。高強度のものから低負荷まで、あらゆるフィットネスレベルの方に楽しんでいただけるプログラムです。

# 2026年 2月 レッスンスケジュール

【スタッフ在館時間】平日(木曜を除く) / 10:00~16:00・18:00~22:00 土・日・祝 / 10:00~18:00

※前回からの変更は赤字で記載しております。※祝日は18:00までに終了するレッスンのみ開催いたします。

月曜日	火曜日	水曜日	金曜日	土曜日	日曜日	レッスンプログラム 簡単早見表		
						プログラム名	強度	内容
プロジェクト スタジオ	プロジェクト スタジオ	プロジェクト スタジオ	プロジェクト スタジオ	プロジェクト スタジオ	プロジェクト スタジオ	プロジェクトヨガ リフレッシュ	★	ゆったりと呼吸に合わせて行うヨガです。強度の高いポーズではなく、癒し系の効果があります。ヨガが初めての方には最適です。
10:25~11:10 ヨガ棒 高橋時栄	10:30~11:15 MEGADANZ RADICAL FITNESS 小野元気	10:25~11:10 オリジナルエアロ 野間忠則	10:30~11:15 MEGADANZ RADICAL FITNESS 小野元気	10:30~11:15 かんたんエアロ 野間忠則	10:30~11:15 かんたんエアロ 野間忠則	プロジェクトヨガ ナチュラル	★★	立位のポーズ、ストレッチ要素の高いポーズをバランスよく組み合わせ、柔軟性向上から筋力向上まで幅広い効果が見込めます。
11:30~12:15 LesMills PILATES HIKARU	11:30~12:30 プロジェクト ヨガ ★ 小松奈保子	11:30~12:30 プロジェクト ヨガ ★★ Aya	11:30~12:30 プロジェクト ヨガ ★★ 林 綾	11:15~12:15 プロジェクト ヨガ ★★ Aya	11:15~12:15 プロジェクト ヨガ ★★ 林 綾	プロジェクトヨガ パワー	★★★	立位のポーズを組み合わせながら、あらゆる筋肉を動かします。じっくり汗をかきながら、美しい体を引き締めています。
12:45~13:30 K-POP Reina	13:10~13:55 サーフエクササイズ ベーシック 森岡ときわ	13:00~14:00 プロジェクト ヨガ ★ 大坪 恵	13:00~14:00 K-POP Reina	12:30~13:15 ピラティス & 骨格調整	13:00~14:00 ピラティス & 骨格調整	ヨガ棒	★	ヨガ棒という道具を使うことで肩こり解消、姿勢改善、呼吸筋強化、睡眠の質を高める効果と、心身共に癒しを得られるプログラムです。
13:50~14:35 エンジョイエアロ 小松 奈保子	14:15~15:00 骨格調整ピラティス 小松喜久子	14:30~15:15 サーフエクササイズ ベーシック 秋元 優花	13:30~14:15 LesMills BODYCOMBAT HEMMY	13:30~14:15 プロジェクト ナチュラルヨガ ★★ 森岡ときわ	13:00~14:00 プロジェクト ナチュラルヨガ ★★ 森岡ときわ	骨格調整ピラティス	★	ピラティスのメソッドを基にウェーブリングという道具を利用することにより、骨格調整をより引き出します。
14:50~15:35 ラテンエクスプレス コンサルサ 佐々木知美	14:15~15:00 骨格調整ピラティス 小松喜久子	14:30~15:15 サーフエクササイズ ベーシック 秋元 優花	14:15~15:15 プロジェクト ヨガ ★★ 新田美穂	14:15~15:15 プロジェクト ヨガ ★★ 新田美穂	14:15~15:15 プロジェクト ヨガ ★★ 新田美穂	ピラティス & 骨格調整	★	ピラティスを行った後骨格調整プログラムを実施し、より深く身体に働きかけるエクササイズです。
18:00~19:00 プロジェクト ナチュラルヨガ★★★ RISA	19:00~20:00 サーフエクササイズ ベーシック 秋元 優花	19:00~20:00 プロジェクト ヨガ ★★ 林 綾	15:35~16:20 ZUMBA 大竹いく子	15:45~16:30 HULA 只野真紀子	15:45~16:30 HULA 只野真紀子	レズミルズ ピラティス	★★	伝統的なピラティスの長所を取り入れ、Lesmilsの動きと音楽、そして最新の運動科学組を組み合わせたマインドボディワークアウト。じっくりとしたシンプルな動きで腹筋、大臀筋、背中、腰を鍛えます。
19:15~20:00 プロジェクト ヨガ ★★★★ 森岡ときわ	19:15~20:00 サーフエクササイズ ベーシック 秋元 優花	19:10~20:10 SALSATION® 宮西由美	19:10~20:10 SALSATION® 宮西由美	16:45~17:30 サーフエクササイズ ベーシック 森岡ときわ	16:45~17:30 サーフエクササイズ ベーシック 森岡ときわ	ピラティス	★	体幹を引き締め、しなやかで美しい身体をつくるクラスです。ピラティスの技術を習得することで美しいウエストと姿勢をキープいただけます。
20:20~21:05 サーフエクササイズ ベーシック 森岡ときわ	20:15~21:00 ピラティス 45 遠藤優稀	20:15~21:00 サーフエクササイズ ベーシック 秋元 優花	20:20~21:05 プロジェクト ヨガ ★★ Kanna	20:20~21:05 プロジェクト ヨガ ★★ Kanna	20:20~21:05 プロジェクト ヨガ ★★ Kanna	サーフエクササイズ [定員 15名] 森岡ときわ	★★★	サーフボードの下にバランスボールがついた専用機器を使った新たなスタイルの体幹エクササイズプログラムです。全身を運動させ、日常生活の動きに近い状態で体幹を鍛えることができます。
WEB 予約開始日 公開時間：15:35~ 2月プログラム予約開始日：1月 24日(土) 3月プログラム予約開始日：2月 21日(土)						かんたんエアロ [定員 21名]	★	やさしいテンポで行う、エアロビクスの基本ステップを組み合わせたプログラムです。「スタートエアロ」にて、音楽に合わせた動きや基本ステップを習得した方を対象としたプログラムです。
WEB 予約開始日 公開時間：15:35~ 2月プログラム予約開始日：1月 24日(土) 3月プログラム予約開始日：2月 21日(土)						オリジナルエアロ [定員 21名]	★★	「かんたんエアロ」のクラスに慣れた方を対象としたクラスです。担当インストラクターによるオリジナルなエアロビクスを楽しめるクラスです。
WEB 予約開始日 公開時間：15:35~ 2月プログラム予約開始日：1月 24日(土) 3月プログラム予約開始日：2月 21日(土)						エンジョイエアロ [定員 21名]	★★	エアロビクスのステップやリズム感を楽しむクラスです。簡単な動作やアレンジを繰り返し行うので初めての方も楽しめるクラスです。
WEB 予約開始日 公開時間：15:35~ 2月プログラム予約開始日：1月 24日(土) 3月プログラム予約開始日：2月 21日(土)						メガダンス [定員 21名]	★★	様々なダンス要素を取り入れたシンプルでダイナミックなダンスプログラムです。HIP HOP、ラテン、ジャズ、レゲトン等、世界のあらゆるジャンルのダンスをランダムにミックスした構成です。
WEB 予約開始日 公開時間：15:35~ 2月プログラム予約開始日：1月 24日(土) 3月プログラム予約開始日：2月 21日(土)						フラダンス [定員 21名]	★	ハワイアンダンスフラのベーシックステップ、ハンドモーション、曲の振り付けを楽しむプログラムです。
WEB 予約開始日 公開時間：15:35~ 2月プログラム予約開始日：1月 24日(土) 3月プログラム予約開始日：2月 21日(土)						ZUMBA [定員 21名]	★	パーティやディスコ、クラブにいるような感覚で楽しめるダンスプログラムです。消費カロリーが高く、シェイプアップにも効果的です。
WEB 予約開始日 公開時間：15:35~ 2月プログラム予約開始日：1月 24日(土) 3月プログラム予約開始日：2月 21日(土)						SALSATION [定員 21名]	★★	機能的な動きとトレーニング要素で構成されたダンスフィットネスです。様々なジャンルの音楽とリズムを楽しみながらシェイプアップを目指します。
WEB 予約開始日 公開時間：15:35~ 2月プログラム予約開始日：1月 24日(土) 3月プログラム予約開始日：2月 21日(土)						K-POP dance [定員 21名]	★	K-POP の音楽で1ヶ月かけて一曲の振り付けをマスターするクラスです。完コピではなく少しアレンジを加え原曲より簡単な振り付けで踊るので初心者の方も安心して入ることができます。
WEB 予約開始日 公開時間：15:35~ 2月プログラム予約開始日：1月 24日(土) 3月プログラム予約開始日：2月 21日(土)						ラテンエクスプレス コンサルサ [定員 21名]	★★	サルサの音楽とステップを使ったダンスフィットネスプログラムです。
WEB 予約開始日 公開時間：15:35~ 2月プログラム予約開始日：1月 24日(土) 3月プログラム予約開始日：2月 21日(土)						BODY COMBAT [定員 21名]	★★	空手、ボクシング、テコンドーなど様々な格闘技の動きを取り入れたワークアウトです。高強度のものから低負荷まで、あらゆるフィットネスレベルの方に楽しんでいただけるプログラムです。