

2025年9月～

レッスンタイムスケジュール



月					火					水					
7:00	Aスタジオ	Bスタジオ	HOTスタジオ	ジムエリア	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	HOTスタジオ	ジムエリア	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	HOTスタジオ	ジムエリア	プール
	RADICAL オリジナルエアロ 7:00~7:30 オキシジェノ 8:00~8:30 ラディカルパワー 9:00~9:30					RADICAL メガダンス 7:00~7:30 オリジナルステップ 8:00~8:30 ハイパーシー 9:00~9:15 ラジオ体操 9:15~9:30 ボディバンプ40 10:00~10:40 赤間					RADICAL オリジナルヨガ 7:00~7:30 エクストリーム・55 8:00~8:30 ラディカルワン 9:00~9:30				
10:00	だんす！ダンス！ Dance！ 10:05~10:50 みのる	リラクゼーション ヨガ 10:00~10:45 萌			水中ウォーキング 10:30~11:00 北出	ボディバンプ40 10:00~10:40 赤間	やさしい フローヨガ 10:00~10:45 吉田(美)	🔥目覚めの 太陽礼拝 10:00~11:00 AKIKO			BODY ART ナリセット 10:00~10:45 近藤	ZUMBA 10:00~10:45 Achico	 SALON F&F BASIC 10:15~11:00 MOMO		
11:00	ファットバーナー 11:10~11:55 井田	フリースタイル ダンス 11:05~11:50 神谷	🔥やさしいフロー ヨガ 11:30~12:30 ETSUKO		アクアピクス 11:05~11:35 北出	ボディコンバット45 11:00~11:45 赤間	リトモス45 11:05~11:50 KAORI	 SALON F&F 🔥心と体をほぐすヨガ 11:30~12:30 AKIKO		水泳教室 (有料スクール) YUTAKA 11:00~12:00	スタート 11:10~11:55 近藤	骨盤ストレッチ 11:15~12:00 野村	🔥やさしいヨガ 11:30~12:30 akko		
12:00	ステップ初級 12:15~12:45 井田	ストレッチ &トレーニング 12:15~13:00 池田				太極拳24式 12:05~12:50 羽根田	ダンスエアロ 12:10~12:55 KAORI				ハタヨガ ～呼吸法と瞑想～ 12:15~13:00 ETSUKO	カキラ 12:20~13:05 長谷川			
13:00	ボディコンバット45 13:05~13:50 MOMO	ジャズダンス 13:20~14:05 池田			水泳教室 (有料スクール) 西尾 13:00~14:00	ピラティス 13:10~13:55 澄子	ダンスグルーヴ 13:15~14:00 BUNKI			アクアピクス 13:30~14:15 清水	～予約不要枠～ ジョードRP 13:20~13:40 定員40名	アライメント ストレッチ 13:45~14:30 田畑	 SALON F&F 🔥スタイルアップヨガ 14:00~15:00 MARU		
14:00	～予約不要枠～ ダイワックス ストレッチ 14:20~14:35		🔥トータル ボディシェイプ 14:00~15:00 YAYOI		3ヶ月1クルの 有料スクールで です。 定員8名 教室開催時は、 ・ウォーキング ・スイム ・スイム ・水泳教室 上記のコース帯と なります。	FUNステップⅠ 14:15~15:00 BUNKI	アロマヨガ 14:20~15:05 澄子	🔥ピラティス 14:30~15:30 YUKI			ロウ 14:00~14:45 小口	ダンスコリオ 14:50~15:35 田畑			
15:00	ベシックヨガ 14:50~15:35 ETSUKO	コンディショニング ビューティー 15:00~15:45 竹内				スタート 15:20~16:05 清水					FUNステップⅠ 15:05~15:50 小口				
16:00	UBOUND 16:15~16:45	バレエ (定員20名) 16:00~16:45 竹内				オリジナルヨガ 16:15~16:45					RADICAL オリジナルエアロ 17:00~17:30				
17:00	ファイドウ 17:30~18:00	トウシューズバレエ (プレミアムレッスン) (800円)				ファイドウ 17:15~17:45					オキシジェノ 18:00~18:30				
18:00						UBOUND 18:10~18:40		 SALON F&F 🔥リリース&ヨガ 18:40~19:40 akko	オムニアサーキット 19:00~19:30 定員8名		Functions UP ストレッチ 19:00~19:45 MAHMI	リラックスヨガ 19:00~19:45 hiroko	🔥姿勢調整ヨガ 18:40~19:40 Mako	定員:8名(700円) ワンボウストライムレッスン 19:00~19:30 MARU	
19:00	バランス コーディネーション 19:30~20:15 YUKI	股関節ストレッチ 19:40~20:25 田畑	🔥肩甲骨ほぐしヨガ 20:00~21:00 Mako			ZUMBA 19:10~19:55 Akiko(F)	BODY ART Training 19:15~20:00 近藤				ファットバーナー 20:00~20:45 長谷川	バランス コーディネーション 20:10~20:55 吉田(由)	🔥ビューティー フローヨガ 20:00~21:00 みんみ	TOP RIDE60 (プレミアムレッスン) 20:00~21:00 YUKA	
20:00	FUNステップⅡ 20:35~21:20 長谷川	リズムダンス 20:45~21:30 田畑		オムニアサーキット 20:30~21:00 定員8名		ミドル 20:20~21:05 近藤	ボルドブラ 20:25~21:10 KAORI	🔥やさしいヨガ 20:00~21:00 このみ			RADICAL UBOUND60 21:15~22:15 定員1.5名	ZUMBA 21:15~22:00 吉田(由)	 SALON F&F 🔥瞑想ヨガ 21:20~22:20 みんみ		
21:00															
22:00	ボディコンバット45 21:35~22:20 Nagi	リラックスストレッチ 21:50~22:35 長谷川	LESSON PILATES 21:20~22:05 みお			ボディバンプ40 21:25~22:05 YU	骨盤 コンディショニング 21:30~22:15 SARI								

トウシューズバレエ
(定員20名/プレミアムレッスン)
トウシューズを着用する本格的な
バレエレッスンです。
※16:00～のバレエレッスンにも
必ずご参加ください。

・営業カレンダー
・スタジオタイムテーブル
・レッスン内容
・祝日プログラム

・各スタジオの代行情報
※予約システムへ
メールアドレスの登録もしく
はアプリの通知設定をお願い
いたします。

2025年9月～

レッスンスケジュール



	木					金	土					日					
	Aスタジオ	Bスタジオ	HOTスタジオ	ジムエリア	プール		Aスタジオ	Bスタジオ	HOTスタジオ	ジムエリア	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	HOTスタジオ	ジムエリア	プール	
7:00	RADICAL ファイドウ 7:00-7:30					RADICAL ストレッチング 7:00-7:30	RADICAL オリジナルヨガ 7:00-7:30					RADICAL オキシジェノ 7:00-7:30					7:00
8:00	オリジナルヨガ 8:00-8:30					ファイドウ 8:00-8:30	オリジナルヨガ 8:00-8:30					オリジナルステップ 8:00-8:30					8:00
9:00	ラディカルパワー 9:00-9:30					オキシジェノ 9:00-9:30	イレブン 9:00-9:30					UBOUND45 9:00-9:45					9:00
10:00	ロー 9:50-10:35 谷川	アルファピクス 10:00-10:45 横	アクティブフロー ヨガ 10:00-11:00 MIHO			ラディカルパワー 10:00-10:30											10:00
11:00	FUNステップ I 10:55-11:40 谷川	コンディショニング ストレッチ 11:05-11:50 池田	リラックスヨガ 11:30-12:30 MIHO			ダンス！ Dance！ 10:20-11:05 みのる 筋膜リリース 11:15-11:30	リラクゼーション ヨガ 10:30-11:15 SATO	美お嬢ヨガ 10:30-11:30 HARUKA				ボディコンバット45 10:30-11:15 Nagi	やさしいヨガ 10:20-11:05 MIYU	姿勢調整ヨガ 10:30-11:30 YUPIN		オムニアサーキット 11:00-11:30 定員8名	11:00
12:00	スタート 12:00-12:45 北出	ジャズダンス 12:10-12:55 池田				ボディランパ40 11:45-12:25 みお 定員50名(300円)	骨盤体操 11:35-12:20 SARI	リラックスヨガ 11:45-12:45 SATO				FUNステップ I 11:35-12:20 清水	骨盤調整ヨガ 11:25-12:10 MIYU	アロマヨガ 11:45-12:45 YUPIN			12:00
13:00	ダンスワークアウト45 13:10-13:55 MAHMI	ヨガ&ストレッチ 13:15-14:00 吉田(美)	PILATES 13:00-13:45 みお			介護予防教室 (東大和市主催)	スタート 12:40-13:25 SARI					ロー 12:40-13:25 清水	リトモス 12:45-13:30 KAORI				13:00
14:00	太極拳24式 14:15-15:00 羽根田	フローヨガ 14:20-15:05 吉田(美)					ファンクショナル ローラーピラティス 13:45-14:30 YURIKO					ボディランパ40 13:45-14:25 CHISA	骨盤ストレッチ 14:00-14:45 野村	やさしいヨガ 14:00-15:00 NATSUMI			14:00
15:00	姿勢コンディショニング FRP 15:20-16:05 ETSUKO	定員20名 モビバン エクササイズ 15:20-16:05 MAMI				オキシジェノ 15:00-15:30	UBOUND60 (プレミアムレッスン) 14:15-15:15 YU -予約不要枠-					MEGADANZ 15:00-15:45 TONI	ピラティス 15:05-15:50 野村				15:00
16:00						オリジナルエアロ 16:00-16:30	STRONG NATION 16:00-16:45 Achico					ZUMBA60 (プレミアムレッスン) 16:05-17:05 TONI					16:00
17:00	RADICAL メガダンス 17:15-17:45	ボディフレックス 16:30-17:15 FUJI				ハイパーシー 17:00-17:30	バレエエクササイズ 16:45-17:30 千尋	PILATES 16:45-17:30 YUTAKA									17:00
18:00	オリジナルステップ 18:10-18:40	プロコロオ (プレミアムレッスン) 17:30-19:00 FUJI				オリジナルヨガ 18:00-18:30	FUNステップ I 18:15-19:00 BUNKI					UBOUND 18:00-18:30					18:00
19:00	スタート 19:00-19:45 谷川	腰痛改善ヨガ 19:15-20:00 小口	ベアリングヨガ 18:40-19:40 YUPIN			ラディカルパワー 19:00-19:45						オリジナルエアロ 19:00-19:30					19:00
20:00	ボディランパ45 20:10-20:55 CHISA	自重トレーニング &コンディショニング 20:15-21:00 倫子	PILATES 20:00-20:45 YUTAKA			メガダンス 20:00-20:45	エクストリーム 55 20:00-20:30					ファイドウ 20:00-20:30					20:00
21:00	(プレミアムレッスン) BODYCOMBAT60 21:15-22:15 YUTAKA/Nagi	はじめて HIP HOP 21:15-22:00 倫子	バランス コーディネーション 21:20-22:20 YUKI			ファイドウ 21:00-21:45	メガダンス 21:00-21:30					オキシジェノ 21:00-21:45					21:00
22:00	1.3.5週/Nagi 2.4週/YUTAKA (300円)					オキシジェノ 22:00-22:30	ラディカルパワー 22:00-22:30										22:00

■ プレミアムレッスン
ご予約方法が異なります。
通常予約枠には含まれません。

■ 予約不要枠
開始時間までにスタジオへお入りください。

■ ご予約なしで参加いただける
バーチャルプログラムです。

■ 初心者の方でも安心してご参加
いただけるプログラムです。

【スタジオプログラムご参加について】

■ 定員人数: Aスタジオ 50名 Bスタジオ 40名
HOTスタジオ18名 アクアピクス40名

■ スタジオレッスンは完全予約制です。
ご予約時に座席指定をお願いいたします。(A/Bスタジオ)

【予約開始日】
通常レッスン: 前月25日 AM8:00～
HOTスタジオ・プレミアムレッスン: 前月20日 AM0:00～

■ 予約可能数はお一人様4枠まで(プレミアム会員様のみ6枠)
予約のキャンセルはレッスン開始10分前まで可能です。
※プレミアムレッスンは予約取得も10分前までとさせていただきます。

■ 代行情報はHPにてご案内をしております。
ご確認のほどよろしくお願い致します。

■ レッスン開始後の途中入場・途中退出はできません。

■ プレミアムレッスンのご予約は別途登録が必要です。
ご登録は下の二次元コードからお願いいたします。