

2025年10月～

レッスントイムスケジュール



|       | 月                                         |                                          |                                          |                                  |                                                                                                  | 火                                         |                                           |                                                                                                                                                 |       |                                           | 水                                                  |                                        |                                                                                                                                          |                                                            |                                                      |       |
|-------|-------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------|
|       | 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  | <b>RADICAL</b><br>オリジナルエアロ<br>7:00~7:30   |                                          |                                          |                                  |                                                                                                  | <b>RADICAL</b><br>メガダンス<br>7:00~7:30      |                                           |                                                                                                                                                 |       |                                           | <b>RADICAL</b><br>オリジナルヨガ<br>7:00~7:30             |                                        |                                                                                                                                          |                                                            |                                                      | 7:00  |
| 8:00  | オキシジェノ<br>8:00~8:30                       |                                          |                                          |                                  |                                                                                                  | オリジナルステップ<br>8:00~8:30                    |                                           |                                                                                                                                                 |       |                                           | エクストリーム・55<br>8:00~8:30                            |                                        |                                                                                                                                          |                                                            |                                                      | 8:00  |
| 9:00  | ラディカルパワー<br>9:00~9:30                     |                                          |                                          |                                  |                                                                                                  | ハイパーシー<br>9:00~9:15<br>ラジオ体操<br>9:15~9:30 |                                           |                                                                                                                                                 |       |                                           | ラディカルワン<br>9:00~9:30                               |                                        |                                                                                                                                          |                                                            |                                                      | 9:00  |
| 10:00 | だんす！ダンス！<br>Dance！<br>10:05~10:50<br>みのる  | リラクゼーション<br>ヨガ<br>10:00~10:45<br>萌       |                                          |                                  | 水中ウォーキング<br>10:30~11:00<br>北出                                                                    | ボディバンプ40<br>10:00~10:40<br>赤間             | やさしい<br>フローヨガ<br>10:00~10:45<br>吉田(美)     | 🔥目覚めの<br>太陽礼拝<br>10:00~11:00<br>AKIKO                                                                                                           |       |                                           | BODY ART<br>ナリセット<br>10:00~10:45<br>近藤             | ZUMBA<br>10:00~10:45<br>Achico         | <br>SasaKi<br>BASIC<br>10:15~11:00<br>MOMO            |                                                            |                                                      | 10:00 |
| 11:00 | ファットバーナー<br>11:10~11:55<br>井田             | フリースタイル<br>ダンス<br>11:05~11:50<br>神谷      | 🔥やさしいフロー<br>ヨガ<br>11:30~12:30<br>ETSUKO  |                                  | アクアピクス<br>11:05~11:35<br>北出                                                                      | ボディコンバット45<br>11:00~11:45<br>赤間           | リトス45<br>11:05~11:50<br>KAORI             | <br>SasaKi<br>Body<br>🔥心と体をほぐすヨガ<br>11:30~12:30<br>AKIKO       |       | 水泳教室<br>(有料スクール)<br>YUTAKA<br>11:00~12:00 | スタート<br>11:10~11:55<br>近藤                          | 骨盤ストレッチ<br>11:15~12:00<br>野村           | 🔥やさしいヨガ<br>11:30~12:30<br>akko                                                                                                           |                                                            |                                                      | 11:00 |
| 12:00 | ステップ初級<br>12:15~12:45<br>井田               | ストレッチ<br>&トレーニング<br>12:15~13:00<br>池田    |                                          |                                  |                                                                                                  | 太極拳24式<br>12:05~12:50<br>羽根田              | ダンスエアロ<br>12:10~12:55<br>KAORI            |                                                                                                                                                 |       |                                           | ハタヨガ<br>～呼吸法と瞑想～<br>12:15~13:00<br>ETSUKO          | カキラ<br>12:20~13:05<br>長谷川              |                                                                                                                                          |                                                            |                                                      | 12:00 |
| 13:00 | ボディコンバット45<br>13:05~13:50<br>MOMO         | ジャズダンス<br>13:20~14:05<br>池田              |                                          |                                  | 水泳教室<br>(有料スクール)<br>西尾<br>13:00~14:00                                                            | ピラティス<br>13:10~13:55<br>澄子                | ダンスグルーヴ<br>13:15~14:00<br>BUNKI           |                                                                                                                                                 |       | アクアピクス<br>13:30~14:15<br>清水               | ～予約不要枠～<br>ジョードRP<br>13:20~13:40<br>定員40名          |                                        |                                                                                                                                          |                                                            |                                                      | 13:00 |
| 14:00 | ～予約不要枠～<br>ダイナミック<br>ストレッチ<br>14:20~14:50 |                                          | 🔥トータル<br>ボディシェイプ<br>14:00~15:00<br>YAYOI |                                  | 3ヶ月1クルの<br>有料スクールで<br>す。定員8名<br>教室開催時は、<br>・ウォーキング<br>・スイム<br>・スイム<br>・水泳教室<br>上記のコース帯と<br>なります。 | FUNステップⅠ<br>14:15~15:00<br>BUNKI          | アロマヨガ<br>14:20~15:05<br>澄子                | 🔥ピラティス<br>14:30~15:30<br>YUKI                                                                                                                   |       |                                           | ロウ<br>14:00~14:45<br>小口                            | アライメント<br>ストレッチ<br>13:45~14:30<br>田畑   | <br>SasaKi<br>🔥スタイルアップヨガ<br>14:00~15:00<br>MARU       |                                                            |                                                      | 14:00 |
| 15:00 | ピラティス<br>14:50~15:35<br>ETSUKO            | コンディショニング<br>ビューティー<br>15:00~15:45<br>竹内 |                                          |                                  |                                                                                                  | スタート<br>15:20~16:05<br>清水                 |                                           |                                                                                                                                                 |       |                                           | FUNステップⅠ<br>15:05~15:50<br>小口                      | ダンスコリオ<br>14:50~15:35<br>田畑            |                                                                                                                                          |                                                            |                                                      | 15:00 |
| 16:00 | UBOUND<br>16:15~16:45                     | バレエ<br>(定員20名)<br>16:00~16:45<br>竹内      |                                          |                                  |                                                                                                  | オリジナルヨガ<br>16:15~16:45                    |                                           |                                                                                                                                                 |       |                                           | <b>RADICAL</b>                                     |                                        |                                                                                                                                          |                                                            |                                                      | 16:00 |
| 17:00 | ファイドウ<br>17:30~18:00                      | トウシューズバレエ<br>(プレミアムレッスン)<br>(800円)       |                                          |                                  |                                                                                                  | ファイドウ<br>17:15~17:45                      |                                           |                                                                                                                                                 |       |                                           | オリジナルエアロ<br>17:00~17:30                            |                                        |                                                                                                                                          |                                                            |                                                      | 17:00 |
| 18:00 |                                           |                                          |                                          |                                  |                                                                                                  | UBOUND<br>18:10~18:40                     |                                           | <br>SasaKi<br>Body<br>🔥ベーシックヨガ<br>18:40~19:40<br>akko        |       |                                           | Functions UP<br>ストレッチ<br>19:00~19:45<br>MAHMI      | リラックスヨガ<br>19:00~19:45<br>hiroko       | 🔥姿勢調整ヨガ<br>18:40~19:40<br>Mako                                                                                                           |                                                            | 定員8名(700円)<br>ワンポイントスイムレッスン<br>19:00~19:30<br>YUTAKA | 19:00 |
| 19:00 | バランス<br>コーディネーション<br>19:30~20:15<br>YUKI  | 股関節ストレッチ<br>19:40~20:25<br>田畑            | 🔥美脚ヨガ<br>20:00~21:00<br>Mako             | オムニアサーキット<br>20:00~20:30<br>定員8名 |                                                                                                  | ZUMBA<br>19:10~19:55<br>Akiko(F)          | BODY ART<br>Training<br>19:15~20:00<br>近藤 | 🔥オムニアサーキット<br>19:45~20:15<br>定員8名                                                                                                               |       | ファットバーナー<br>20:00~20:45<br>長谷川            | バランス<br>コーディネーション<br>20:10~20:55<br>吉田(由)          | 🔥ビューティー<br>フローヨガ<br>20:00~21:00<br>みんみ |                                                                                                                                          | (500円)<br>TOP RIDE60<br>(プレミアムレッスン)<br>20:00~21:00<br>YUKA |                                                      | 19:00 |
| 20:00 | FUNステップⅡ<br>20:35~21:20<br>長谷川            | リズムダンス<br>20:45~21:30<br>田畑              |                                          |                                  |                                                                                                  | ミドル<br>20:20~21:05<br>近藤                  | ボルドブラ<br>20:25~21:10<br>KAORI             | 🔥やさしいヨガ<br>20:00~21:00<br>このみ                                                                                                                   |       |                                           |                                                    |                                        |                                                                                                                                          |                                                            |                                                      | 20:00 |
| 21:00 |                                           |                                          |                                          |                                  |                                                                                                  |                                           |                                           |                                                                                                                                                 |       |                                           |                                                    |                                        |                                                                                                                                          |                                                            |                                                      | 21:00 |
| 22:00 | ボディバンプ40<br>21:35~22:15<br>CHISA          | リラックスストレッチ<br>21:50~22:35<br>長谷川         | LESSON<br>PILATES<br>21:20~22:05<br>みお   |                                  |                                                                                                  | ボディコンバット45<br>21:25~22:10<br>Nagi         | 骨盤<br>コンディショニング<br>21:30~22:15<br>SARI    | <br>SasaKi<br>Body<br>🔥SasaKi<br>BASIC<br>21:20~22:05<br>このみ |       |                                           | <b>RADICAL</b><br>UBOUND60<br>21:15~22:15<br>定員15名 | ZUMBA<br>21:15~22:00<br>吉田(由)          | <br>SasaKi<br>🔥眠りを深める<br>瞑想ヨガ<br>21:20~22:20<br>みんみ |                                                            |                                                      | 22:00 |

・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10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  | <b>RADICAL</b><br>ファイドウ<br>7:00-7:30                      |                                                |                                              |       |     | <b>RADICAL</b><br>ストレッチング<br>7:00-7:30 | <b>RADICAL</b><br>オリジナルヨガ<br>7:00-7:30                                       |                                                |                                    |       |     | <b>RADICAL</b><br>オキシジェノ<br>7:00-7:30                   |                               |                                            |                                  |     | 7:00  |
| 8:00  | オリジナルヨガ<br>8:00-8:30                                      |                                                |                                              |       |     | ファイドウ<br>8:00-8:30                     | ファイドウ<br>8:00-8:30                                                           |                                                |                                    |       |     | オリジナルステップ<br>8:00-8:30                                  |                               |                                            |                                  |     | 8:00  |
| 9:00  | ラディカルパワー<br>9:00-9:30                                     |                                                |                                              |       |     | オキシジェノ<br>9:00-9:30                    | イレブン<br>9:00-9:30                                                            |                                                |                                    |       |     | UBOUND45<br>9:00-9:45                                   |                               |                                            |                                  |     | 9:00  |
| 10:00 | ロー<br>9:50-10:35<br>谷川                                    | アルファピクス<br>10:00-10:45<br>横                    | 🔥アクティブフロー<br>ヨガ<br>10:00-11:00<br>MIHO       |       |     | ラディカルパワー<br>10:00-10:30                |                                                                              |                                                |                                    |       |     |                                                         |                               |                                            |                                  |     | 10:00 |
| 11:00 | FUNステップ I<br>10:55-11:40<br>谷川                            | コンディショニング<br>ストレッチ<br>11:05-11:50<br>池田        | 🏠<br>🔥リラクセスヨガ<br>11:30-12:30<br>MIHO         |       |     | メガダンス<br>11:00-11:30                   | だんす！<br>ダンス！Dance！<br>10:20-11:05<br>みのる<br>🔥予約不要枠<br>🏠筋力リリース<br>11:15-11:30 | リラクゼーション<br>ヨガ<br>10:30-11:15<br>SATO          | 🏠美お嬢ヨガ<br>10:30-11:30<br>HARUKA    |       |     | ボディコンバット45<br>10:30-11:15<br>Nagi                       | やさしいヨガ<br>10:20-11:05<br>MIYU | 🔥姿勢調整ヨガ<br>10:30-11:30<br>YUPIN            | オムニアサーキット<br>11:00-11:30<br>定員8名 |     | 11:00 |
| 12:00 | スタート<br>12:00-12:45<br>北出                                 | ジャズダンス<br>12:10-12:55<br>池田                    |                                              |       |     |                                        | ボディバンプ40+core<br>11:45-12:25<br>みお                                           | 骨盤体操<br>11:35-12:20<br>SARI                    | 🔥リラクセスヨガ<br>11:45-12:45<br>SATO    |       |     | FUNステップ I<br>11:35-12:20<br>清水                          | 骨盤調整ヨガ<br>11:25-12:10<br>MIYU | 🏠アロマヨガ<br>11:45-12:45<br>YUPIN             |                                  |     | 12:00 |
| 13:00 | ダンスワークアウト45<br>13:10-13:55<br>MAHMI                       | ヨガ&ストレッチ<br>13:15-14:00<br>吉田(美)               | <b>PILATES</b><br>13:00-13:45<br>みお          |       |     | 介護予防教室<br>(東大和市主催)                     | 定員50名(300円)<br>BODYCOMBAT60<br>(プレミアムレッスン)<br>12:45-13:45<br>赤間              | スタート<br>12:40-13:25<br>SARI                    |                                    |       |     | ロー<br>12:40-13:25<br>清水                                 | リトモス<br>12:45-13:30<br>KAORI  |                                            |                                  |     | 13:00 |
| 14:00 |                                                           |                                                |                                              |       |     |                                        | 定員15名(300円)<br>UBOUND60<br>(プレミアムレッスン)<br>14:15-15:15<br>YU                  | ファンクショナル<br>ローラーピラティス<br>13:45-14:30<br>YURIKO | 🏠<br>🏠BASIC<br>14:00-14:45<br>MOMO |       |     | ボディバンプ40<br>13:45-14:25<br>スタッフ                         | 骨盤ストレッチ<br>14:00-14:45<br>野村  | 🔥ビューティー<br>フローヨガ<br>14:00-15:00<br>NATSUMI |                                  |     | 14:00 |
| 15:00 | 太極拳24式<br>14:15-15:00<br>羽根田                              | フローヨガ<br>14:20-15:05<br>吉田(美)                  |                                              |       |     |                                        | オキシジェノ<br>15:00-15:30                                                        | やさしい体幹ヨガ<br>14:50-15:35<br>YURIKO              | 🏠<br>🔥バーシックヨガ<br>15:15-16:15<br>千尋 |       |     | MEGADANZ<br>15:00-15:45<br>TONI                         | ピラティス<br>15:05-15:50<br>野村    | 🏠<br>BALANCE<br>15:30-16:15<br>MARU        |                                  |     | 15:00 |
| 16:00 | 姿勢コンディショニング<br>FRP<br>15:20-16:05<br>ETSUKO               | 定員20名<br>モビバン<br>エクササイズ<br>15:20-16:05<br>MAMI |                                              |       |     |                                        | オリジナルエアロ<br>16:00-16:30                                                      | STRONG NATION<br>16:00-16:45<br>Achico         |                                    |       |     | ZUMBA60<br>(プレミアムレッスン)<br>16:05-17:05<br>TONI<br>(300円) |                               |                                            |                                  |     | 16:00 |
| 17:00 | <b>RADICAL</b><br>メガダンス<br>17:15-17:45                    | プロコロオ<br>(プレミアムレッスン)<br>17:30-19:00<br>FUJI    |                                              |       |     |                                        | ハイパーシー<br>17:00-17:30                                                        | ZUMBA<br>17:10-17:55<br>Achico                 |                                    |       |     | <b>RADICAL</b><br>UBOUND<br>18:00-18:30                 | オリジナルエアロ<br>19:00-19:30       |                                            |                                  |     | 17:00 |
| 18:00 | オリジナルステップ<br>18:10-18:40                                  |                                                | 🏠<br>🔥癒しの<br>リラクセスヨガ<br>18:40-19:40<br>YUPIN |       |     |                                        | オリジナルヨガ<br>18:00-18:30                                                       | FUNステップ I<br>18:15-19:00<br>BUNKI              |                                    |       |     |                                                         |                               |                                            |                                  |     | 18:00 |
| 19:00 | スタート<br>19:00-19:45<br>ナタリア                               | 腰痛改善ヨガ<br>19:15-20:00<br>小口                    |                                              |       |     |                                        | ラディカルパワー<br>19:00-19:45                                                      |                                                |                                    |       |     | オリジナルエアロ<br>19:00-19:30                                 | ファイドウ<br>20:00-20:30          |                                            |                                  |     | 19:00 |
| 20:00 | ボディバンプ45<br>20:10-20:55<br>CHISA                          | 自重トレーニング<br>&コンディショニング<br>20:15-21:00<br>倫子    | <b>PILATES</b><br>20:00-20:45<br>YUTAKA      |       |     |                                        | メガダンス<br>20:00-20:45                                                         |                                                |                                    |       |     |                                                         |                               |                                            |                                  |     | 20:00 |
| 21:00 | (プレミアムレッスン)<br>BODYCOMBAT60<br>21:15-22:15<br>YUTAKA/Nagi | はじめて<br>HIP HOP<br>21:15-22:00<br>倫子           | 🔥バランス<br>コーディネーション<br>21:20-22:20<br>YUKI    |       |     |                                        | ファイドウ<br>21:00-21:45                                                         |                                                |                                    |       |     | オキシジェノ<br>21:00-21:45                                   |                               |                                            |                                  |     | 21:00 |
| 22:00 | 1.3.5週/Nagi<br>2.4週/YUTAKA<br>(300円)                      |                                                |                                              |       |     |                                        | オキシジェノ<br>22:00-22:30                                                        | ラディカルパワー<br>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。

■ 予約不要レッスン  
開始時間までにスタジオへお入りください。

**RADICAL**

■ 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。