

2026年2月～

レッスンタイムスケジュール



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
RADICAL オリジナルエアロ 7:00-7:30					RADICAL メガダンス 7:00-7:30					RADICAL オリジナルヨガ 7:00-7:30				
オキシジェノ 8:00-8:30					オリジナルステップ 8:00-8:30					エクストリーム・55 8:00-8:30				
ラディカルパワワー 9:00-9:30					ハイバーン 9:00-9:15					ラディカルワン 9:00-9:30				
だんす！ダンス！ Dance ! 10:05-10:50 みのる	姿勢調整ヨガ 10:00-10:45 YUPIN				ボディインピ40 10:00-10:40 赤間	やさしい フローヨガ 10:00-10:45 吉田(美)	心と体をほぐすヨガ ～筋膜リース～ 10:00-11:00 AKIKO			BODY ART アリセッテ 9:50-10:35 近藤	ZUMBA 10:00-10:45 Achico	アドベンチャーワークス SurfFit BASIC 10:15-11:00 MOMO		
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				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			スタート 11:00-11:45 近藤				
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	ピューティー ^{PRIDE WORKOUT} フローヨガ 11:30-12:30 AKIKO			水泳教室 (有料スクール) YUTAKA 11:00-12:00	骨盤ストレッチ 11:15-12:00 野村			
ボディコンバット45 13:05-13:50 MOMO	ジャズダンス 13:00-14:05 池田				水泳教室 (有料スクール) moco 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	定員8名		ハタヨガ ～呼吸法と瞑想～ 12:05-12:50 ETSUKO	カキラ 12:20-13:05 長谷川			
-予約不要枠- ダイミックストレッチ 14:20-14:35	ボディメイク エクササイズ 14:00-15:00 YAYOI				3ヶ月1カールの 有料スクールで す。定員8名 教室開催時は、 ・ウォーキング ・スイム ・水泳教室 上記のコース帶 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	定員8名		バタヨガ ～呼吸法と瞑想～ 12:05-12:50 ETSUKO	アライメント ストレッチ 13:45-14:30 田畑	スタイルアップヨガ 14:00-15:00 MARU		
ベーシックヨガ 14:50-15:35 ETSUKO	コンディショニング ピューティー ^{PRIDE WORKOUT} 15:00-15:45 竹内				スタート 15:20-16:05 清水	ピラティス 14:30-15:30 YUKI			定員40名	アライメント ストレッチ 13:45-14:30 田畑				
UBOUND 16:15-16:45	パレエ (定員20名) 16:00-16:45 竹内			オリジナルヨガ 16:15-16:45	FUNステップ II 16:15-17:30 (800円)	アロマヨガ 14:20-15:05 澄子	ピラティス 14:30-15:30 YUKI	定員50名(220円)		BODYCOMBAT60 (プレミアムレッスン) 13:45-14:45 KEN	ダンスコリオ 14:50-15:35 田畑			
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。	トウシューズバレエ (プレミアムレッスン) (800円)			ファイト 17:15-17:45	UBOUND 18:10-18:40	アラインメント調整 ヨガ 18:40-19:40 Mako	ベースックヨガ 18:40-19:40 akko	定員15名	アロマヨガ 18:40-19:40 Mako	リラックスヨガ 19:00-19:45 CHISA	ポールリース 19:00-19:30 Mako			
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 田畠			ZUMBA 19:10-19:55 Akiko(F)	BODY ART Training 19:15-20:00 近藤	オムニアーサーキット 19:45-20:15	オムニアーサーキット 19:45-20:15	定員8名	オムニアーサーキット 19:45-20:15	リラックスヨガ 19:00-19:45 hiroko	ボールリース 19:00-19:30 Mako			
FUNステップ II 20:35-21:20 長谷川	リズムダンス 20:45-21:30 田畠			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	やさしいヨガ 20:00-21:00 このみ	定員8名	やさしいヨガ 20:00-21:00 このみ	リラックスヨガ 19:00-19:45 hiroko	ボールリース 19:00-19:30 Mako			
RADICAL UBOUND60 21:30-22:30	PILATES Les Mills 21:20-22:05 みお			ボディコンバット45 21:25-22:10 Nagi	骨盤 コンディショニング 21:30-22:15 SARI	SurfFit BASIC 21:20-22:05 このみ	SurfFit BASIC 21:20-22:05 このみ	定員8名	ボディコンバット40 21:15-21:55 OHSA	ZUMBA 21:15-22:00 吉田(由)	TOP RIDE60 (プレミアムレッスン) 20:00-21:00 YUKA	睡眠を深める 瞑想ヨガ 21:20-22:20 みんみ		

- ・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。



2026年2月～

レッスンタイムスケジュール



木					金					土					日				
7:00	Aスタジオ RADICAL ファイウ 7:00-7:30	Bスタジオ	HOTスタジオ	ジムエリア	プール	7:00	Aスタジオ RADICAL ストレッチング 7:00-7:30	Bスタジオ	HOTスタジオ	ジムエリア	プール	7:00	Aスタジオ RADICAL オリジナルヨガ 7:00-7:30	Bスタジオ	HOTスタジオ	ジムエリア	プール		
8:00	オリジナルヨガ 8:00-8:30					8:00	オリジナルヨガ 8:00-8:30					8:00	オリジナルヨガ 8:00-8:30						
9:00	ラディカルパワー 9:00-9:30					9:00	ラディカルパワー 9:00-9:30					9:00	ラディカルパワー 9:00-9:30						
10:00	ロウ 9:50-10:35 谷川	アルファピックス 10:00-10:45 横	アクティブロー ヨガ 10:00-11:00 MIHO	ラディカルパワー 10:00-10:30		10:00	だんす！ ダンス！ Dance ! 10:20-11:05 みのる	リラクゼーション ヨガ 10:30-11:15 SATO	美お腹ヨガ 10:30-11:30 HARUKA	【水泳教室】 3ヶ月1クールの 有料スクールで す。 ボディコンバット45 10:30-11:15 Nagi	7:00	ロウ 9:50-10:35 谷川	やさしいヨガ 10:20-11:05 MIYU	姿勢調整ヨガ 10:20-11:20 YUPIN					
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	メガダンス 11:00-11:30	メガダンス 11:00-11:30	11:00	骨盤体操 11:35-12:20 SARI	骨盤体操 11:45-12:45 SATO	水泳教室 (有料スクール) 下地 11:00-12:00	7:00	ロウ 9:50-10:35 谷川	やさしいヨガ 10:20-11:05 MIYU	姿勢調整ヨガ 10:20-11:20 YUPIN						
12:00	スタート 12:00-12:45 北出	ジャズダンス 12:10-12:55 池田			介護予防教室 (東大和市主催)	12:00	ボディパンプ40+core 11:45-12:25 みお	ボディパンプ40+core 11:45-12:25 みお	ボディコンバット45 10:30-11:15 Nagi	7:00	ロウ 9:50-10:35 谷川	骨盤調整ヨガ 11:25-12:10 MIYU	アロマ リラックスヨガ 11:40-12:40 YUPIN						
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)		アクティブス 13:15-14:00 下地		13:00	BODY COMBAT60 (フレアムッシュ) 12:45-13:45 赤間	スタート 12:40-13:25 SARI	水泳教室 上記のコース帶と なります。	7:00	ロウ 9:50-10:35 谷川	リトモス 12:45-13:30 KAORI							
14:00	太極拳2式 14:15-15:00 羽根田	フローヨガ 14:20-15:05 吉田(美)				14:00	UBOUNDを より楽しむための テクニクスクラスです	UBOUND テック 14:05-14:25 定員15名	ファンクショナル ローラーバランス 13:45-14:30 YURIKO	7:00	ロウ 9:50-10:35 谷川	ボディパンプ40 13:45-14:25 CHISA	ビューティー ¹ ヨーガ 14:15-15:15 NATSUMI						
15:00	定員20名					15:00	オキシジェン 15:00-15:30 CHISA	UBOUND45 14:45-15:30 CHISA	やさしい体幹ヨガ 14:50-15:35 YURIKO	7:00	ロウ 9:50-10:35 谷川	骨盤ストレッチ 14:00-14:45 野村							
16:00	姿勢コンディショニング FRP 15:20-16:05 ETSUKO	モビリティ エクササイズ 15:20-16:05 MAMI				16:00	オリジナルエアロ 16:00-16:30 Achico	STRONG NATION 16:00-16:45 Achico	（500円）	7:00	ロウ 9:50-10:35 谷川	MEGADANZ 15:00-15:45 TONI	ピラティス 15:05-15:50 野村	1・15日					
17:00	定員40名					17:00	水泳教室 (有料スクール) 下地 14:15-15:15	UBOUND 14:15-15:15 CHISA	（500円）	7:00	ZUMBA60 (フレアムッシュ) 16:05-17:05 TONI	（300円）	ピラティス 15:05-15:50 野村						
18:00	RADICAL メガダンス 17:15-17:45	プロコリオ (フレアムッシュ) 16:30-18:00 FUJI				18:00	オリジナルヨガ 18:00-18:30 Achico	ハイバーン 17:00-17:30	（300円）	7:00	TOP RIDE60 (フレアムッシュ) 17:00-18:00 SHOGO	（300円）	ピラティス 15:05-15:50 野村						
19:00	オリジナルステップ 18:10-18:40	ボディプレックス 18:10-18:40 FUJI				19:00	オリジナルヨガ 18:00-18:30 Achico	FUNステップ I 18:15-19:00 BUNKI	（300円）	7:00	UBOUND 18:00-18:30 Achico	（300円）	ピラティス 15:05-15:50 野村						
20:00	スタート 19:00-19:45 ナタリア	癒しの リラックスヨガ 18:40-19:40 YUPIN				20:00	リース＆YOGA 18:30-19:15 Mako			7:00	オリジナルエアロ 19:00-19:30 Achico								
21:00	ボディパンプ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				21:00	RADICAL	エクストリーム-55 20:00-20:30 Makoto		7:00	フアイドウ 20:00-20:30 Achico								
22:00	ボディコンバット45 21:15-22:00 このみ	はじめて HIP HOP 21:15-22:00 倫子				22:00	メガダンス 21:00-21:30	メガダンス 21:00-21:45		7:00	オキシジェン 21:00-21:45 Achico								
		●癒しの リラックスヨガ 18:40-19:40 YUPIN					22:00	ラディカルパワー 22:00-22:30 YUKI	●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。										
		●癒しの リラックスヨガ 18:40-19:40 YUPIN							●初回の方でも安心してご参加 いただけるプログラムです。										
		●癒しの リラックスヨガ 18:40-19:40 YUPIN							●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。										
		●癒しの リラックスヨガ 18:40-19:40 YUPIN							●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。										
		●癒しの リラックスヨガ 18:40-19:40 YUPIN							●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。										
		●癒しの リラックスヨガ 18:40-19:40 YUPIN							●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。										
		●癒しの リラックスヨガ 18:40-19:40 YUPIN							●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。										
		●癒しの リラックスヨガ 18:40-19:40 YUPIN							●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。										
		●癒しの リラックスヨガ 18:40-19:40 YUPIN							●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。										
		●癒しの リラックスヨガ 18:40-19:40 YUPIN							●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。										
		●癒しの リラックスヨガ 18:40-19:40 YUPIN							●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。										
		●癒しの リラックスヨガ 18:40-19:40 YUPIN							●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。										
		●癒しの リラックスヨガ 18:40-19:40 YUPIN							●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。										
		●癒しの リラックスヨガ 18:40-19:40 YUPIN							●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。										
		●癒しの リラックスヨガ 18:40-19:40 YUPIN							●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。										
		●癒しの リラックスヨガ 18:40-19:40 YUPIN							●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。										
		●癒しの リラックスヨガ 18:40-19:40 YUPIN							●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。										
		●癒しの リラックスヨガ 18:40-19:40 YUPIN							●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。										
		●癒しの リラックスヨガ 18:40-19:40 YUPIN							●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。										
		●癒しの リラックスヨガ 18:40-19:40 YUPIN							●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。										
		●癒しの リラックスヨガ 18:40-19:40 YUPIN							●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。										
		●癒しの リラックスヨガ 18:40-19:40 YUPIN							●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。										
		●癒しの リラックスヨガ 18:40-19:40 YUPIN							●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。										
		●癒しの リラックスヨガ 18:40-19:40 YUPIN							●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。										
		●癒しの リラックスヨガ 18:40-19:40 YUPIN							●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。										
		●癒しの リラックスヨガ 18:40-19:40 YUPIN							●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。										
		●癒しの リラックスヨガ 18:40-19:40 YUPIN							●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。										
		●癒しの リラックスヨガ 18:40-19:40 YUPIN							●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。										
		●癒しの リラックスヨガ 18:40-19:40 YUPIN							●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。										
		●癒しの リラックスヨガ 18:40-19:40 YUPIN							●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。										
		●癒しの リラックスヨガ 18:40-19:40 YUPIN							●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。										
		●癒しの リラックスヨガ 18:40-19:40 YUPIN							●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。										
		●癒しの リラックスヨガ 18:40-19:40 YUPIN							●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。										
		●癒しの リラックスヨガ 18:40-19:40 YUPIN							●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。										
		●癒しの リラックスヨガ 18:40-19:40 YUPIN							●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。										
		●癒しの リラックスヨガ 18:40-19:40 YUPIN							●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。										
		●癒しの リラックスヨガ 18:40-19:40 YUPIN							●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。										
		●癒しの リラックスヨガ 18:40-19:40 YUPIN							●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。										
		●癒しの リラックスヨガ 18:40-19:40 YUPIN							●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。										
		●癒しの リラックスヨガ 18:40-19:40 YUPIN							●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。										
		●癒しの リラックスヨガ 18:40-19:40 YUPIN							●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。										
		●癒しの リラックスヨガ 18:40-19:40 YUPIN							●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。										
		●癒しの リラックスヨガ 18:40-19:40 YUPIN							●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。										
		●癒しの リラックスヨガ 18:40-19:40 YUPIN							●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。										
		●癒しの リラックスヨガ 18:40-19:40 YUPIN							●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。										
		●癒しの リラックスヨガ 18:40-19:40 YUPIN							●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。										
		●癒しの リラックスヨガ 18:40-19:40 YUPIN							●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。										
		●癒しの リラックスヨガ 18:40-19:40 YUPIN							●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。										
		●癒しの リラックスヨガ 18:40-19:40 YUPIN							●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。										
		●癒しの リラックスヨガ 18:40-19:40 YUPIN							●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。										
		●癒しの リラックスヨガ 18:40-19:40 YUPIN							●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。			</td							