

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	7:00
	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					
8:00	オキシジェノ 8:00-8:30					オリジナルステップ 8:00-8:30				3ヶ月1クールの 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 ・スイム ・水泳教室 上記のコース帯と なります。	エクストリーム・55 8:00-8:30					
9:00	ラディカルパワー 9:00-9:30					ハイパーシー 9:00-9:15 ラジオ体操 9:40-9:50					ラディカルワ 9:00-9:30					
10:00	ボディコンバット45 9:50-10:35 MOMO	リトモス 10:00-10:45 KAORI				ボディコンバット45 10:00-10:45 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 ～筋力リリース～ 10:00-11:00 AKIKO	予約不要枠 楽らくストレッチ 10:00-10:30 定員8名		BODY ART リセット 9:50-10:35 近藤	ZUMBA 10:00-10:45 Achico	1・15日 BASIC PILATES 10:15-11:00 MOMO・MARU		水中ウォーキング 10:30-11:00 北出	
11:00	アイコンレーション コンピネーション 11:10-11:55 MKMKMKI	ボルドブラ 11:05-11:50 KAORI	やさしいフロー ヨガ 11:30-12:30 ETSUKO			ボディコンバット45 11:00-11:45 赤間	気功 11:05-11:50 羽根田			水泳教室 (有料スクール) moco 11:00-12:00	スタート 11:00-11:45 近藤	カキラ 11:05-11:50 長谷川	8・22日 PILATES 10:15-11:00 MOMO・MARU		アクアピクス 11:05-11:35 北出	
12:00	骨盤ストレッチ 12:15-13:00 野村	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	楽らくストレッチ 12:15-12:45 MIRIA					ダンスワークアウト 12:20-13:05 MAHMI	やさしいヨガ 11:30-12:30 スタッフ			
13:00	ロウ 13:30-14:15 谷川	ジャズダンス 13:20-14:05 池田	♡アロマ骨盤調整 ヨガ 13:30-14:30 AKEMI			ピラティス 13:10-13:55 澄子	ダンス！ DANCE！ 13:15-14:00 みのある	♡アクティブ フローヨガ 13:00-14:00 MIHO		アクアピクス 13:00-13:45 森田	予約不要枠 ショーTRP 13:10-13:30 定員40名					
14:00		一予約不要枠 ダイナミックストレッチ 14:25-14:40				FUNステップ I 14:15-15:00 BUNKI	アロマヨガ 14:20-15:05 澄子				アラメント ストレッチ 13:45-14:30 田畑	BODYCOMBAT60 13:30-14:30 KEN (2200円)	♡コンディショニング ストレッチ 13:30-14:30 MAHMI			
15:00	FUNステップ I 14:35-15:20 谷川	コンディショニング 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			ロウ 14:45-15:30 小口	ダンスコリオ 14:50-15:35 田畑				
16:00	UBOUND30 16:00-16:30	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 UBOUND 16:15-16:45					
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					オリジナルエアロ 17:00-17:30					
18:00						UBOUND 18:10-18:40					オキシジェノ 18:00-18:30					
19:00			♡アラメント調整 ヨガ 18:40-19:40 Mako			ZUMBA 19:10-19:55 Akiko(F)		♡ベージュヨガ 18:40-19:40 akko			定員18名 UBOUND45 19:00-19:45 CHISA	リラックスヨガ 19:00-19:45 hiroko	♡姿勢調整ヨガ 18:40-19:40 Mako			
20:00	FUNステップ II 19:30-20:15 田澤	股関節ストレッチ 19:40-20:25 田畑	♡美脚ヨガ 20:00-21:00 Mako			ストレッチボール 19:30-20:00 VAVO					ボディコンバット45 20:00-20:45 Nagi	バランス コーディネーション 20:10-20:55 吉田(由)	♡リンパ リラックスヨガ 20:00-21:00 AKEMI	♡オムニアサーク 20:15-20:45 定員8名		
21:00	コンピネーション エアロ 20:35-21:20 田澤	リズムダンス 20:45-21:30 田畑		♡オムニアサーク 20:30-21:00 定員8名		ストリートダンス入門 20:15-21:00 KINNY	BODY ART Training 20:20-21:05 近藤					ZUMBA 21:15-22:00 吉田(由)	♡アロマナイト フローヨガ 21:20-22:20 AKEMI			
22:00	ボディコンバット45 21:40-22:25 Nagi	リラックス ストレッチ 21:45-22:30 長谷川	LEMILLE PILATES 21:20-22:05 みお			ミドル 21:30-22:15 近藤	筋力リリース 21:30-22:00 VAVO	♡やさしいヨガ 21:20-22:20 このみ			RADICAL ラディカル・パワー 21:15-22:15					

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。



2026年5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 ファイブ 7:00-7:30					RADICAL ストレッチ 7:00-7:30	RADICAL オリジナルヨガ 7:00-7:30					RADICAL オキシジェン 7:00-7:30					
8:00		オリジナルヨガ 8:00-8:30					ファイブ 8:00-8:30	ファイブ 8:00-8:30					オリジナルステップ 8:00-8:30					
9:00		ラディカルパワー 9:00-9:30					オキシジェン 9:00-9:30	イレブン 9:00-9:30					ファイブ 9:00-9:30					
10:00		スタート 9:50-10:35 北出	アルファピクス 10:00-10:45 榎	ミュージック フローヨガ 10:00-11:00 AKIKO	予約不要 前編クラス 10:30-10:50 定員30名		ラディカルパワー 10:00-10:30	スタート 10:20-11:05 SARI	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	ゆがみ整えヨガ 10:20-11:20 YUKO			
11:00		ファットバーナー 11:00-11:45 井田	コンディショニング ストレッチ 11:05-11:50 池田	ベーシックヨガ 11:30-12:30 SATO			メガダンス 11:00-11:30	11:15-11:30	骨盤体操 11:35-12:20 SARI			【水泳教室】 3ヶ月1クルールの 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 ・スイム ・水泳教室 上記のコース帯と なります。	水泳教室 (有料スクール) 下地 11:00-12:00		FUNステップ I 11:35-12:20 清水	骨盤調整ヨガ 11:40-12:25 YUKO	やさしいヨガ 11:40-12:40 MIYU	
12:00		ステップ初級 &コンディショニング 12:05-12:50 井田	ジャズダンス 12:10-12:55 池田	やさしいヨガ 12:45-13:45 みお			介護予防教室 (東大和市主催)	ボディコンバット45 11:45-12:30 みお	ファンクショナル ローラーピラティス 12:40-13:25 YURIKO	リラックスヨガ 11:45-12:45 SATO			プライベートレッスン 12:10-12:40 下地	ロウ 12:40-13:25 清水	ストレッチポール 12:40-13:10 akko			
13:00		太極拳24式 13:10-13:55 羽根田	ヨガ&ストレッチ 13:15-14:00 吉田(美)		アクアピクス 13:15-14:00 下地			BODYCOMBAT60 12:45-13:45 赤間	やさしい体幹ヨガ 13:45-14:30 YURIKO				プライベートレッスン 12:45-13:15 下地					
14:00		JAZZ HIPHOP 14:15-15:00 MIKMIKI	フローヨガ 14:20-15:05 吉田(美)	ボディメイク エクササイズ 14:00-15:00 YAYOI	水泳教室 (有料スクール) 下地 14:15-15:15			予約不要 かみみトレーニング 14:05-14:25	UBOUND45 14:45-15:30 VAVO	ホール コンディショニング 15:00-15:45 MOMO			ボディハンブ45 13:45-14:30 CHISA	リトモス 13:35-14:20 KAORI				
15:00		姿勢コンディショニング FRP 15:20-16:05 ETSUKO 定員40名	だんす！ダンス！ DANCE！ 15:25-16:10 みなの		3ヶ月1クルールの 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 ・スイム ・水泳教室 上記のコース帯と なります。			オリジナルエアロ 16:00-16:30	STRONG NATION 16:00-16:45 Achico				MEGADANZ 15:00-15:45 TON	カキラ 15:00-16:45 長谷川				
16:00		RADICAL メガダンス 17:15-17:45	プロコリオ 16:30-18:00 FUJI					オリジナルエアロ 16:00-16:30	ハイパーシー 17:00-17:30				ZUMBA60 16:05-17:05 TON					
17:00		オリジナルステップ 18:10-18:40	ボティプレックス 18:10-18:40 FUJI					オリジナルエアロ 16:00-16:30	ZUMBA 17:10-17:55 Achico									
18:00		スタート 19:00-19:45 ナタリア	マールキック 19:00-19:45 かおる	癒しの リラクゼーション 18:40-19:40 YUPIIN				オリジナルエアロ 16:00-16:30	アロマヨガ 16:45-17:45 YUPIIN									
19:00		ボディハンブ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	アクティブ フローヨガ 20:00-21:00 かおる				オリジナルエアロ 16:00-16:30	アロマヨガ 16:45-17:45 YUPIIN									
20:00		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	コンディショニング ピラティス 21:20-22:20 YUKI				オリジナルエアロ 16:00-16:30	アロマヨガ 16:45-17:45 YUPIIN									
21:00								オリジナルエアロ 16:00-16:30	アロマヨガ 16:45-17:45 YUPIIN									
22:00								オリジナルエアロ 16:00-16:30	アロマヨガ 16:45-17:45 YUPIIN									

■プレミアムレッスン(有料)
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B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
パーソナルプログラムです。

■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。

■赤枠は前月と変更があった
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にてご案内しております。
ご確認のほどよろしくお願いたします。
- 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。
ご登録は右の二次元コードから
お願いいたします。

