

2026年7月～

レッスンスケジュール



	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	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					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					ラディカルワン 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				ボディパンプ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 ～リンパ～ 10:00-11:00 AKIKO	楽しくストレッチ 10:00-10:30 定員8名	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。	BODY ART +リセット 9:50-10:35 近藤	ZUMBA 10:00-10:45 Achico	SurfFit BASIC 10:15-11:00 MOMO		水中ウォーキング 10:30-11:00 北出
11:00	アイスレション コンビネーション 11:10-11:55 MIKIMIKI	ボルドブラ 11:05-11:50 KAORI				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			アクアピクス 11:05-11:35 北出
12:00			やさしいフロー ヨガ 11:30-12:30 YAYOI												
13:00	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	楽しくストレッチ 12:15-12:45 MIRIA				ハタヨガ ～呼吸と瞑想～ 12:05-12:50 ETSUKO	ダンスワークアウト 12:20-13:05 MAHMI			
14:00	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	だんす！ダンス！ DANCE！ 13:15-14:00 みのる	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		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	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	ピラティス 14:30-15:30 YUKI			アライメント ストレッチ 13:45-14:30 田畑	BODYCOMBAT60 13:30-14:30 KEN (2200円)			
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			アライメント調整 ヨガ 18:40-19:40 Mako								定員18名 UBOUND45 19:00-19:45 VAVO	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				ZUMBA 19:10-19:55 Akiko(F)	ストレッチボール 19:30-20:00 TAKA	ベーシックヨガ 18:40-19:40 akko			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	オムニアサーキット 20:15-20:45 定員8名	
21:00	コンビネーション エアロ 20:35-21:20 田澤	リズムダンス 20:45-21:30 田畑	お腹引締めヨガ 20:00-21:00 Mako			ストリートダンス入門 20:15-21:00 KINNY	BODY ART Training 20:20-21:05 近藤								
22:00	ボディパンプ45 21:40-22:25 CHISA	リラックス ストレッチ 21:45-22:30 長谷川	LES MILLS PILATES 21:20-22:05 みお			ミドル 21:30-22:15 近藤		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	ZUMBA 21:15-22:00 吉田(由)	アロマナイト フローヨガ 21:20-22:20 AKEMI		

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7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 オキシジェン 7:00-7:30				
8:00	オリジナルヨガ 8:00-8:30					ファイドウ 8:00-8:30	ファイドウ 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					ファイドウ 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 フロアヨガ 10:00-11:00 AKIKO	予約不要 筋膜リリース 10:30-10:50 定員8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	美お腹ヨガ 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	-予約不要枠- 筋膜リリース 11:15-11:30	骨盤体操 11:35-12:20 SARI				【水泳教室】 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。	水泳教室 (有料スクール) 下地 11:00-12:00			オムニアサークット 11:30-12:00 定員8名
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					ボディバンプ45 11:45-12:30 みお		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 11:40-12:25 YUKO			
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)	LES MILLS PILATES 12:45-13:30 MARU			介護予防教室 (東大和市主催)	ボディCOMBAT60 12:45-13:45 赤間	ファンクショナル ローラーピラティス 12:40-13:25 YURIKO				ロウ 12:40-13:25 清水	ストレッチボール 12:40-13:10 akko			
14:00					アクアピクス 13:15-14:00 下地		-予約不要枠- かんたんトレーニング 14:05-14:25	やさしい体幹ヨガ 13:45-14:30 YURIKO					リモス 13:35-14:20 KAORI			
15:00	JAZZ HIPHOP 14:15-15:00 MIKIMIKI	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		UBOUND45 14:45-15:30 VAVO 定員18名	ボール コンディショニング 15:00-15:45 MOMO				ボディバンプ45 13:45-14:30 CHISA				ビューティー フロアヨガ 14:15-15:15 NATSUMI
16:00	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 みのる			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。		オリジナルエアロ 16:00-16:30	STRONG NATION 16:00-16:45 Achico				ベーシックヨガ 15:15-16:15 YUPIN				
17:00	RADICAL メガダンス 17:15-17:45	プロコリオ 16:30-18:00 FUJI				ハイパーシー 17:00-17:30	ZUMBA 17:10-17:55 Achico									
18:00	オリジナルステップ 18:10-18:40	(2200円) ボディブレイクス 18:10-18:40 FUJI				オリジナルヨガ 18:00-18:30	FUNステップ I 18:15-19:00 BUNKI									
19:00	スタート 19:00-19:45 ナタリア	姿勢調整ヨガ 19:00-19:45 NATSUKO	癒しの リラックスヨガ 18:40-19:40 YUPIN			ラディカルパワー 19:00-19:45										
20:00	ボディバンプ45 20:10-20:55 Nagi・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 フロアヨガ 20:00-21:00 NATSUKO			メガダンス 20:00-20:45	エクストリーム・55 20:00-20:30									
21:00	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			ファイドウ 21:00-21:45	メガダンス 21:00-21:30									
22:00						オキシジェン 22:00-22:30	ラディカルパワー 22:00-22:30									

【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いたします。
- レッスン開始後の途中入場・途中退場はできません。
- 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。

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

■予約不要レッスン
開始時間までにご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。

■赤枠は前月と変更があった
プログラムです。

