

年末年始特別レッスン

2025年12月29日(月)

有料レッスン

新規プログラム

代行レッスン

変更プログラム

ピックアップレッスン

レッスン名をクリックまたはタップされると、
詳細をご覧いただけます。(一部のレッスンを除く)

	10:00	30	11:00	30	12:00	30	13:00	30	14:00	30	15:00	30	16:00	30	17:00	30	18:00	30	19:00	30	20:00	30	21:00
Mon	STUDIO		10:20~11:20 ZUMBA GOLD RUKI		11:30~12:00 お腹お尻シェイプ 杉田		12:10~13:10 ポールシェイプ 杉田		13:25~14:25 ZUMBA RUKI		14:40~15:40 ファイティングエクササイズ 松本		16:00~17:00 筋膜リリース&リカバリーヨガ 内山										
	DO-JO		10:15~11:15 簡単椅子ストレッチ 高田		11:20~11:50 脚活 高田		12:00~13:00 ヨガ 真板		13:15~14:15 コアトレーニング 岡本		14:35~15:35 Group Centergy 秋野		15:45~16:45 ゆったりほぐしストレッチ 秋野										
	AQUA				11:00~11:30 プライベートレッスン 富士		11:45~12:15 プライベートレッスン 富士		13:30~14:15 ベーシックエクササイズ&ウォーク 富士		14:25~14:55 プライベートレッスン 富士												

※STUDIO 定員28名、DO-JO 定員20名、AQUA 定員25名(水泳指導は定員15名)

2026年1月3日(土)

	10:00	30	11:00	30	12:00	30	13:00	30	14:00	30	15:00	30	16:00	30	17:00	30	18:00	30	19:00	30	20:00	30	21:00
Sat	STUDIO			10:30~11:15 ゆったりほぐしストレッチ MINAKO		11:30~12:30 ジャズファンク MINAKO		12:40~13:40 ファンエアロ 萩尾		13:55~14:55 ピラティス 西村		15:05~16:05 ヨガ 井口		16:15~17:15 美姿勢ストレッチ 杉田							19:45~20:30 ベーシックステップ 水谷		
	DO-JO							12:30~13:30 コアトレーニング 岡本		13:40~14:40 リラックスストレッチ 岡本													
	AQUA																						

※STUDIO 定員28名、DO-JO 定員20名、AQUA 定員25名(水泳指導は定員15名)

2026年1月3日(土)～30日(金)限定イベント



バンテリンコーウ膝サポータープレゼント付きパーソナルトレーニング

対象パーソナルトレーナー▶杉田欣也・岡村泰成・齋藤諒・阿部陸・細川彩衣子

料金▶45分6,600円(税込)

参加特典▶バンテリンコーウ膝サポーター1個

シンクロンコーウ(グレープフルーツ風味)1本・シンクロンコーウ(レモン風味)1本

予約▶12月21日(日)10:00から電話及び2階ジムカウンターで予約開始