

時間	月 MON					火 TUE					水 WED					木 THU 休館日					時間	
	スタジオ1	スタジオ2	オープンスタジオ	プール	屋上	スタジオ1	スタジオ2	オープンスタジオ	プール	屋上	スタジオ1	スタジオ2	オープンスタジオ	プール	屋上	スタジオ1	スタジオ2	オープンスタジオ	プール	屋上		
7:35																					7:35	
8:00																					8:00	
8:30																					8:30	
9:00																					9:00	
9:30																					9:30	
10:00						ボディリセット 9:30～10:15 河合 美江					リラックスヨガ 9:45～10:30 小寺 幸子	腰痛膝痛改善 9:40～10:20 尾原 由美子			テニススクール 初心者クラス 9:40～10:40						10:00	
10:30		トータルシェイプ 10:00～10:45 長田 賢一郎					ジャズダンス 基礎 9:45～11:15 熊沢 優子			アクア 10:30～11:00 宮元 恵理子											10:30	
11:00						ボディリセット 10:30～11:15 河合 美江					リフレッシュムーブ 10:45～11:30 大井 里子	ベーシックエアロ 10:35～11:05 TOMOMI	腰痛膝痛改善 10:40～11:10 尾原 由美子		テニススクール 初級クラス 10:50～11:50						11:00	
11:30	レギュラーエアロ 11:05～11:50 長田 賢一郎	骨盤スリム 10:55～11:40 好村 和奈			アクア 11:00～11:30 森岡 美希																11:30	
12:00						ヨガ 11:30～12:15 原 ももこ	フリースタイル ダンス 11:30～12:15 三室 寿樹					トータルシェイプ 11:25～12:10 末藤 潤子		アクア 11:30～12:00 飯治 有紀子							12:00	
12:30	長田オリジナル チャレンジエアロ 12:10～12:55 長田 賢一郎	バレトン 12:05～12:50 好村 和奈	Essential Pilates 12:00～12:45 スタッフ								ZUMBA 12:20～13:05 鍛冶 有紀子	ボディリセット 12:25～13:10 山田 雅代		テニススクール 初中級クラス 12:00～13:00						12:30		
13:00						ベーシックステップ 12:35～13:05 末藤 潤子	少人数制 Personal Trainer's Lesson 12:35～13:20 黒井 正子														13:00	
13:30	Group Power 13:20～14:05 スタッフ	ベーシックエアロ 13:10～13:40 平田 智子	医療体操 ラフイーラ 13:05～14:05 梶屋 知恵								ベーシックエアロ 13:20～14:05 鍛冶 有紀子	トータルシェイプ 13:25～13:55 山田 雅代	姿勢改善 13:15～14:15 黒井 正子							13:30		
14:00					フリーコート (テニス) 9:00～18:45	ベーシックエアロ 13:25～14:10 末藤 潤子															14:00	
14:30		気功 14:00～14:45 修安				リセットボール 14:00～14:15 スタッフ															14:30	
15:00	ピラティス 14:25～15:10 平田 智子				アクア 14:20～15:05 松浦 陽子	ヨガ 14:35～15:20 村上 かおり	ベリーダンス 14:35～15:20 HALU	TRYnations Team Training レベル2 14:30～15:30 スタッフ		アクア 14:25～14:55 富田 利彦		RITMOS 14:20～15:05 中西 亜希子	太極拳 14:30～15:15 吉岡 広美	Essential Pilates 14:45～15:30 スタッフ							15:00	
15:30		太極拳 15:05～15:50 吉岡 広美																			15:30	
16:00	ヨガ 15:30～16:15 岡田 幸代					リフレッシュムーブ 15:35～16:20 HALU						リラックスヨガ 15:35～16:20 田中 友美子	Group Fight 15:30～16:00 スタッフ		アクアシェイプ 15:20～16:05 HALU					フリーコート (テニス) 13:10～18:45	JDACジュニア ダンススクール シャイン(幼児) 15:35～16:35	16:00
16:30																					16:30	
17:00																					17:00	
17:30																					17:30	
18:00																					18:00	
18:30																					18:30	
19:00																					19:00	
19:30	UBOUND 18:50～19:20 スタッフ					レギュラーエアロ 19:00～19:45 島田 真理	リラックスヨガ 19:00～19:45 HALU					UBOUND 19:00～19:30 大森 元									19:30	
20:00	Group Fight 19:40～20:25 垂水 奨	RITMOS 19:50～20:35 中西 亜希子	TRYnations Team Training レベル1 19:30～20:30 スタッフ		フリーコート (バスケットボール) 19:00～21:00	Group Fight 20:00～20:45 AI	ZUMBA 20:00～20:45 HALU	TRYnations Team Training レベル1 19:30～20:30 スタッフ			Group Blast 20:00～20:30 スタッフ	ラテン 20:00～20:45 大森 元	HIT THE BEAT 19:45～20:45 垂水 奨						フリーコート (バスケットボール) 19:00～21:00		20:00	
20:30																					20:30	
21:00	バレエ 20:40～21:25 和多田 配子																				21:00	
21:30						ジャズ 21:00～21:45 HISASHI															21:30	
22:00																					22:00	
22:30																					22:30	

	金 FRI					土 SAT					日 SUN					
	スタジオ1	スタジオ2	オープンスタジオ	プール	屋上	スタジオ1	スタジオ2	オープンスタジオ	プール	屋上	スタジオ1	スタジオ2	オープンスタジオ	プール	屋上	
7:35																7:35
8:00																8:00
8:30									ジュニアスクール スイミング 7:50~10:00					ジュニアスクール スイミング 7:50~10:00		8:30
9:00									・7:50~8:50 ・8:50~9:50 ●3コース使用 いたします			JDACジュニア ダンススクール シャイン(幼児) 9:00~10:00		・7:50~8:50 ・8:50~9:50 ●3コース使用 いたします		9:00
9:30																9:30
10:00	医療体操 ラフイーラ 9:45~10:30 梶原 知恵	リラックスヨガ 9:55~10:40 保原 佐佳		アクア 9:50~10:20 橋 芳子		バレエ 9:25~10:10 今泉 春香					テニススクール 初級クラス 9:40~10:40			テニススクール 初級クラス 9:40~10:40	10:00	
10:30				中級 スイミング 10:25~11:25 渡辺 美佳		バレエスクール 10:25~11:25 今泉 春香		TRYnations Team Training レベル1 10:30~11:30 スタッフ	アクア 10:30~11:00 森岡 美和		ピラティス 10:10~10:55 よしこ	JDACジュニア ダンススクール スター(小学生) 10:10~11:10	リラックスヨガ 10:15~11:00 保原 佐佳			10:30
11:00	医療体操 ラフイーラ 10:50~11:35 梶原 知恵	ボディリセット 10:55~11:40 橋 芳子					バレトン 10:55~11:40 好村 和奈		初級 スイミング 11:10~12:10 前之園 さとみ		ヨガ 11:15~12:00 岡田 幸代	JDACジュニア ダンススクール スター(小学生) 11:15~12:15		テニススクール 中級クラス 10:50~11:50	11:00	
11:30						Group Fight 11:45~12:15 スタッフ		Essential Pilates 12:00~12:45 スタッフ								11:30
12:00	ヨガ 12:00~12:45 村上 かおり	RITMOS 11:55~12:40 みいたん					太極拳 11:55~12:40 吉岡 広美									12:00
12:30					フリーコート (テニス) 9:00~18:30						テニススクール 中級クラス 12:00~13:00	Group Power 12:20~13:05 スタッフ		テニススクール 初心者クラス 12:00~13:00		12:30
13:00							ピラティス 12:30~13:15 高畠 久美子						ベーシックエアロ 12:30~13:15 高畠 久美子			13:00
13:30	Group Centery 13:15~14:00 伊藤 寿絵	フラダンス 13:00~13:45 千田 知子					太極拳 12:55~13:55 吉岡 広美		ジュニア スイミング体験会 準級 13:00~13:15 体験 13:15~14:00 片付 14:00~14:05			Group Fight 13:25~13:55 スタッフ				13:30
14:00						ヨガ 13:30~14:15 高畠 久美子							ストレッチ 13:30~14:00 高畠 久美子		テニススクール 初級クラス 13:30~14:30	14:00
14:30																14:30
15:00	ZUMBA 14:30~15:15 HIROKO	血流アップヨガ 14:00~15:30 鈴木 一世	ヨガ 14:30~15:15 Mika	アクア 14:35~15:05 松浦 陽子		Group Centery 14:25~15:10 森岡 美和	アシュタンガヨガ 14:10~15:40 鈴木 一世		アクア 14:20~15:05 平田 智子	初心者優先 (テニス) 14:20~15:20						15:00
15:30														アクア 14:50~15:20 松浦 陽子	テニススクール 中級クラス 14:40~15:40	15:30
16:00	レギュラーエアロ 15:30~16:15 長田 賢一郎					ダンスピギナー 15:20~15:50 熊沢 幾子			姿勢改善 15:30~16:30 黒井 正子		フリースタイル ダンス 15:15~16:00 天野 光雄	Group Blast 15:00~15:45 永井 佑治	TRYnations Team Training レベル2 15:15~16:15 スタッフ			16:00
16:30	レギュラーステップ 16:30~17:00 長田 賢一郎															16:30
17:00		ジュニアスクール フットサル チャレンジクラス 16:45~17:45					ボディリセット 16:00~16:30 平田 智子							MIYUKI オリジナル チャレンジエアロ 16:20~17:20 木村 美由紀		17:00
17:30		※雨天時にスタジオ 使用します		ジュニアスクール スイミング 15:15~18:45	ジュニアスクール フットサル チャレンジクラス 16:45~17:45	UBOUND 17:05~17:35 長田 賢一郎	ヨガ 17:00~17:45 平田 智子	ゴルフ トレーニング 16:45~17:30 黒井 正子			フリーコート (テニス) 15:20~19:30				フリーコート (バスケットボール) 16:00~18:30	17:30
18:00	ジュニアスクール フットサル アドバンスクラス 17:50~19:00				ジュニアスクール フットサル アドバンスクラス 17:50~19:00											18:00
18:30	※雨天時にスタジオ 使用します					Group Blast 18:20~19:05 東 沙季										18:30
19:00																19:00
19:30		ヨガ 19:00~19:45 JUNKO														19:30
20:00	Group Fight 19:30~20:00 スタッフ															20:00
20:30	ジャズ 20:15~21:00 天野 光雄	Group Blast 20:15~20:45 スタッフ														20:30
21:00																21:00
21:30		ジャズ コンビネーション 21:20~22:05 天野 光雄														21:30
22:00																22:00
22:30	スタジオ1	スタジオ2	オープンスタジオ	プール	屋上	スタジオ1	スタジオ2	オープンスタジオ	プール	屋上	スタジオ1	スタジオ2	オープンスタジオ	プール	屋上	22:30

**レッスン代行情報**

こちらの二次元コードを読み込み、  
ご確認ください。



# 2026年6月～2026年9月 【住吉】 レッスンガイド

レッスン名	時間	チャレンジ度	内容	目的・効果	レッスン名	時間	チャレンジ度	内容	目的・効果	
<b>MOSSA(モッサ) プログラム</b>					<b>健康&amp;リラックス</b>					
Group Power	45	★	バーベルとプレートそして自体重を使いながら行うトレーニングエクササイズです。スクワットやプレスなどの反復運動で心拍数を上げ消費カロリーを促進させるクラス	筋力UP&体力向上	太極拳	45	★	中国由来の心身の鍛錬を目的とした武道。ゆったりとした動作や呼吸法で全身を強化するクラス	健康維持&増進	
Group Fight	30・45	★★	総合格闘技のリングの中の戦いとリングの外で行うワークアウトをスタジオで楽しめる素晴らしいクラスです。パンチ、キックなどの動作を繰り返しながら汗をかくてリフレッシュできるプログラムです。	持久力UP&脂肪燃焼	気功	45	★	独自の呼吸法で、自らの「気」を調整し、免疫力、治癒力、調整力を高めていく健康法	健康維持&増進	
Group Blast	30・45	★★	ステップ台を上り下りするベーシックなステップ運動を軸にした、足の筋肉とお尻の引き締め効果的なプログラム	持久力UP&脂肪燃焼	ボディリセット	30・45	★	普段使わない部位を動かして全身のバランスを整え、身体の調整力を促進する健康体操のクラス	ボディメイク&ビューティー	
Group Centergy	45	★	ヨガやピラティスの基礎となる動きを行い心と体、そして生活そのものの質を向上させ、ヨガの初心者から経験者まで幅広い層が参加しやすいプログラム	ボディメイク&ビューティー	リフレッシュムーブ	30・45	★	肩や股関節周りをほぐし、ゆったりとした呼吸と動きで全身を伸ばやかに動かすプログラム	健康維持&増進	
<b>アクティブプログラム</b>					<b>医療体操ラフィーラ</b>					
ベーシックエアロ	30・45	★★	エアロビクスに慣れてきた初心者を対象としたプログラム、エアロビクスの基本動作を習得しながら体力UP、シェイプUPを目指すクラス	持久力UP&脂肪燃焼	ストレッチ	30	★	バランス良く全身の筋肉を伸ばしていくプログラムです。リラックス効果、柔軟性向上を目指されている方にオススメです。	健康維持&増進	
レギュラーエアロ	45	★★★	体力があり、エアロビクスに慣れている方やエアロビクスの振り付けを楽しみたい初中級者を対象としたプログラム	持久力UP&脂肪燃焼	<b>プールプログラム</b>					
ベーシックステップ	30	★★	ステップ台の昇降運動などの基本動作を習得しながら、体力UP・シェイプUPを目指すSTEP初級のクラス	持久力UP&脂肪燃焼	アクアシェイプ	45	★	水中歩行と筋強化運動を行うクラス	持久力UP&脂肪燃焼	
レギュラーステップ	30	★★★	体力があり、ステップでの運動に慣れている方やステップ動作の振り付けを楽しみたい方を対象とした初中級者向けのプログラム	持久力UP&脂肪燃焼	アクア	30・45	★	水の特性（浮力・抵抗）を活用した、音楽に合わせて動く水中でのエアロビクス	持久力UP&脂肪燃焼	
UBOUND	30	★★	一人用のトランポリンを使用し、心肺機能や体幹（コア）、下半身の筋力を効率的に向上させることができるトランポリンエクササイズプログラム	持久力UP&脂肪燃焼	<b>有料スクール</b>					
<b>ボディメイクプログラム</b>					<b>TRYnationsTeamTreining</b>					
トータルシェイプ	30・45	★	自体重およびダンベル・チューブなどを使用し整った筋肉、体力づくりを目指すクラス	筋力UP&体力向上	正しいトレーニングフォームで動きのクセを正しく伴う筋肉のアンバランスを知りバランス良くトレーニングしていく、チームで挑むクラスです。					スタッフ
骨盤スリム	45	★	骨盤周辺のインナーマッスルを鍛え骨を正しい位置に導き、誰にでもできる簡単な体操を行うクラス	ボディメイク&ビューティー	呼吸に合わせて体を動かすことにより安全で効果的に体を鍛えます。ご自身の柔軟性を最大限に引き出してみましよう。					梶屋 知恵
バレエ (ソール・シンセシス)	45	★	フィットネス&バレエ&ヨガの要素を融合した動きを、音楽に合わせて行うエクササイズ	ボディメイク&ビューティー	ジャズの基本動作を中心としたダンススクール。基本動作を習得することにより、ダンスの初心者の方から上級者の方でも楽しみながら学べるクラス。					熊沢 幾子
ピラティス	45	★	身体の深部の筋肉を安定させ、筋力と柔軟性の向上を図りながらボディバランスを整えるクラス	ボディメイク&ビューティー	姿勢のアンバランスさを筋バランス改善と体幹力アップのトレーニングで改善を目指します。					黒井 正子
Essential Pilates	45	★	背骨の柔軟性と機能向上に特化した45分間の初心者向けマットピラティスです。専用の砂入りボールやジムスティックを使い丁寧な動作でインナーマッスルを活性化させ姿勢改善や自律神経の調和慢性的な不調の改善を目指すメンテナンスプログラムです。	ボディメイク&ビューティー	腰痛膝痛改善 前半のスタジオでボールなどを使いご自身に合ったペースで運動をし、後半のプールでは水の特性を活かし器具を使った運動を行います。					尾陰 由美子
<b>ダンスプログラム</b>					<b>ジャズダンス</b>					
ZUMBA	45	★★	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作された、燃焼系ダンスフィットネス	持久力UP&脂肪燃焼	踊る為に必要な柔軟性や体幹を鍛え、バランス作りの基礎から丁寧に指導いたします					木戸 美穂
RITMOS	45	★★	テンポ、ジャンルが異なる様々な音楽によってエネルギッシュに踊る完全コリオ型のダンスプログラム	持久力UP&脂肪燃焼	血流アップ ヨガ 身体の「こわばり」を解消し、冷え性やむくみを改善し予防していきます。アシユタンガヨガのポーズもやりやすくなります。					鈴木 一世
バレエ	45	★	基本の動きを組み合わせながら、フロアーレッスンでは、美しく踊れるよう楽しむステップアップクラス	ダンス&FUN	ダイナミックなアサナ（ポーズ）と呼吸で行う力強いYOGAです。ポーズと呼吸を連動させ練習します。					鈴木 一世
ダンスビギナー	30	★	ダンスの基本動作を中心としたダンスムーブメントを音楽に合わせて楽しく体を動かすダンスプログラム	ダンス&FUN	ジャズコンビネーション ジャズの振り付けを楽しみたい方におすすめのクラスです。					天野 光雄
ジャズ	45	★	ジャズダンスの基本的なステップを学び、ダンスを楽しむクラス	ダンス&FUN	バレエ60 通常クラスではなかなかできないアレグロやグランワルツ・ターンなどを取り入れセンターを本格的に楽しめるクラスです。					今泉 春香
ベリーダンス	45	★	アラブ・中東諸国を発祥とする、腹部（=BELLY）やウエスト周りを強調したダンス	ダンス&FUN	ゴルフ（土） コンディショニングクラス（ストレッチ要素を入れたクラス）・トレーニングクラス（筋力トレーニング要素を入れたクラス）					黒井 正子
ラテン	45	★	明るく楽しいラテン音楽に合わせてラテンの基本ステップを楽しむクラス。	ダンス&FUN	太極拳 剣 剣を持った伸びやかで美しい動作、型を習得するクラスです。					吉岡 広美
フラダンス	45	★	ハワイの民族舞踊。優雅な動きをハワイアンミュージックに合わせて楽しむクラス	ダンス&FUN	HIIT THE BEAT ブレイクダンスの要素と、トレーニングの動きを融合させたドイツ発祥のファンクショナルトレーニング					垂水 奨
フリースタイルダンス	45	★★	様々なジャンルの音楽に合わせて踊るインストラクターオリジナルダンスのクラス	ダンス&FUN	フリースタイルダンス 日曜日フリースタイルダンスのクラスで行う内容を、さらに磨きをかけて踊ることを目的としたクラスです。					天野 光雄
<b>ヨガ</b>					<b>長田オリジナルチャレンジエアロ</b>					
リラックスヨガ	45	★	座位中心の無理のないポーズをひとつずつ丁寧に行う、身体に優しいヨガのクラス	リフレッシュ&リラックス	MIYUKIオリジナルチャレンジエアロ 基本動作から複雑なコンビネーションまで、初めてエアロcomboに入られる方も十分慣れた方も楽しんでエアロビクスの醍醐味が味わえる脳トレにもなるクラスです。					長田 賢一郎
ヨガ	45	★	全身を使った力強いポーズを行いながら、ボディラインやコアの強化にも意識を向けるヨガのクラス	リフレッシュ&リラックス	リズムチェンジを使ったフットパターンを取り入れながら、面を変えていろんな空間で楽しんでいけるようアレンジしながらエアロcomboを楽しむクラスです。					木村 美由紀



このマークが付いているレッスンはシューズは不要です。