

毎週月曜日は休館日となります

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
6:30						
7:00						
7:30						
8:00	Home Fitness 24 リラクゼーションヨガ Vol.3 8:00~8:30	Home Fitness 24 全身ストレッチ 8:00~8:30	Home Fitness 24 ストレスフリーヨガ 8:15~8:45	Home Fitness 24 簡単カンパニーエクササイズ Vol.5 8:00~8:30	Home Fitness 24 継続コンディショニング 8:25~8:45	Home Fitness 24 猫背改善ピラティス 8:30~8:50
8:30						
9:00	Home Fitness 24 ピラティスの基本動作 9:15~9:35	Home Fitness 24 美しいストレッチ 9:00~9:30	Home Fitness 24 シェイプアップエクササイズ 9:00~9:30	Home Fitness 24 リフレッシュヨガ 9:00~9:45	Home Fitness 24 呼吸を深めるピラティス 9:10~9:30	Home Fitness 24 女性のためのストレッチ 〜骨盤底筋群 9:15~9:35
9:30						
10:00						
10:30	太極拳45 10:15~11:00 飯田 雅絵	気功45 10:15~11:00 飯田 雅絵	ベビー スイミングスクール (生後6ヶ月~3歳) 10:15~11:00	エアロ初級45 10:15~11:00 村松 穂子	エアロ初級45 10:15~11:00 木村 文子	ベビー スイミングスクール (生後6ヶ月~3歳) 10:15~11:00
11:00						
11:30	ルーシーダットン45 11:20~12:05 鈴木 貴子	アクアフレッシュ30 11:30~12:00 後藤 美早	ストリートダンス45 11:15~12:00 AI	ウォーク&ジョグ30 11:30~12:00 後藤 美早	エアロ初級45 11:30~12:15 狭間 絵三子	らくらくウォーキング30 11:30~12:00 高橋 祐貴
12:00						
12:30						
13:00	ZUMBA ズンバ60 12:45~13:45 MINA	フィン開放コース (1コース使用) 13:00~13:30	ストリートダンス45 13:15~13:45 後藤 美早	スイムトレーニング30 13:00~13:30 西條 祐貴	エアロ& コンディショニング45 12:30~13:15 木村 文子	はじめてクロール 12:15~12:45 山口 梨音
13:30						
13:30						
14:00						
14:30	リラクゼーションヨガ60 14:00~15:00 本橋 淳子	ピラティス30 14:00~14:30 MIHO	フラダンス60 13:30~14:30 山口 遼子	フィン開放コース (1コース使用) 14:30~15:00	Home Fitness 24 猫背改善ピラティス 14:20~14:40	Home Fitness 24 姿勢美人ヨガ 14:10~15:10
15:00						
15:30	Home Fitness 24 二の腕・背中スッキリ ピラティス 15:15~15:30	成人 スイミングスクール 14:30~15:30	Balletone バレトン45 14:45~15:30 MIHO	成人 スイミングスクール 14:30~15:30	Home Fitness 24 デトックスフローヨガ 15:00~15:50	Home Fitness 24 Deep stretch yoga 15:30~16:20
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30						
19:00						
19:30	隔週レッスン45 19:00~19:45 伊藤 早織	東武ジュニア育成クラス (1コース使用) 19:00~19:40	Home Fitness 24 体の歪みを整える プレートエクササイズ 18:50~19:10	東武ジュニア育成クラス (1コース使用) 19:00~19:40	Home Fitness 24 波にまどろむ Odaka Yoga 17:00~18:00	Home Fitness 24 体ほぐし 18:10~18:30
20:00	LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 20:00~20:45 山口 梨音	スイムトレーニング45 20:00~20:45 岡田 優平	Home Fitness 24 ヒップアップエクササイズ 19:40~20:15 西條 祐貴	LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 20:00~20:45 藤田 優人	Home Fitness 24 エアロ& コンディショニング45 19:30~20:15 土屋 あり	Home Fitness 24 Berl Workout Vol.3 19:30~20:00
20:30						
21:00	Home Fitness 24 Berl Workout Vol.2 21:00~21:30	会員様のプール利用は 21:00までとなります。	Home Fitness 24 疲労解消マッサージ 20:40~21:00	会員様のプール利用は 21:00までとなります。	Home Fitness 24 やさしいストレッチ 21:15~21:45	会員様のプール利用は 21:00までとなります。
21:30						
22:00	Home Fitness 24 猫背改善ピラティス 21:50~22:10		Home Fitness 24 やさしいストレッチ 21:15~21:45	Home Fitness 24 お尻がほぐれる スクワットエクササイズ 21:45~22:00		
22:30						
23:00	有人時間帯 トレーニング終了時間23:00 閉館時間23:15	有人時間帯 トレーニング終了時間23:00 閉館時間23:15	有人時間帯 トレーニング終了時間23:00 閉館時間23:15	有人時間帯 トレーニング終了時間23:00 閉館時間23:15	有人時間帯 トレーニング終了時間21:00 閉館時間21:15	有人時間帯 トレーニング終了時間18:15 閉館時間18:30

インフォメーション

24時間利用OK
南桜井駅直結!

セルフショット練習からゲーム感覚のスコア制になる「デュエス」まで揃った「シミュレーションゴルフ」
11/1 SAT. GRAND OPEN!

会員募集中!

毎週土曜日にはプロのレッスンが受けられます!
(会費とは別に料金がかかります)

先着100名様限定特典!
※毎月会員費 ¥6,980~

プールエリア利用時間

2025年11月1日(土)よりプールエリア利用時間を一部変更することとなりました。
利用時間をご確認ください。ご理解・ご協力の程よろしくお願いいたします。

○プールエリア利用可能時間

- 火曜日: 11:00~17:30, 19:00~21:00まで
※14:30~15:30については2コースのみ開放
※16:00~17:30については2コースのみ開放
- 水曜日: 11:00~17:30, 19:00~21:00まで
※16:00~17:30については2コースのみ開放
- 木曜日: 10:00~17:30, 19:00~21:00まで
※14:30~15:30については2コースのみ開放
※16:00~17:30については2コースのみ開放
- 金曜日: 11:00~17:30, 19:00~21:00まで
※14:30~15:30については2コースのみ開放
※16:00~17:30については2コースのみ開放
- 土曜日: 11:00~14:00, 17:30~20:00まで
- 日曜日: 10:00~18:00

■スタジオWEB予約の運用ルールについて■

(1) 予約種別・予約期間
会員毎に予約種別と予約期間を付与(レッスンチェックイン時に予約種別を付与)
①ゴールド会員 予約種別 12種 予約可能期間5日先まで
②その他の会員 予約種別 8種 予約可能期間3日先まで
③観覧利用(非会員) 予約種別 1種 予約可能期間 5日先まで

(2) スタジオ内の指定場所の予約について
スタジオ参加の予約、スタジオ内の指定場所予約が可能となります。
スタジオ内での場所取りや混乱を回避し、差別も不要となります。

(3) 無断キャンセル精算のペナルティシステムについて
無断キャンセル発生時から1ヶ月経過後にリセットされます。
無断キャンセル発生日から翌日のAM7時からカウントされます。
※3回目のペナルティ発生後、3日間レッスン予約が不能となります。

休館日・祝日営業のご案内

■休館日
・毎週月曜日

■特別営業日
・4月29日

お得すぎるプラン♪
家族みんなでジムを
使って健康な体を手に入れよう!

家族みんなで楽しむ
ファミリーシェア

月額費1人分で家族全員シェア!

カード1枚を
家族間で共有し
交代で利用します!

全店駅チカ! 気軽に通いやすく続けやすい!

LINE 公式アカウント
友だち募集中!

LINE公式アカウントの友だち登録はこちらから

LINE 公式アカウント
友だち募集中!

LINE公式アカウントの友だち登録はこちらから

LINE 公式アカウント
友だち募集中!

LINE公式アカウントの友だち登録はこちらから

