

	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
6:30												
7:00												
7:30												
8:00	Home Fitness 24 膝痛コンディショニング 8:20~8:40	会員のプール利用は 11:00からとなります。	Home Fitness 24 簡単カンパニークラス 8:00~8:30	会員のプール利用は 11:00からとなります。	Home Fitness 24 骨盤・股関節を整える 8:10~8:50	会員のプール利用は 10:00からとなります。	Home Fitness 24 シェイプアップエクササイズ 8:00~8:30	会員のプール利用は 11:00からとなります。				会員のプール利用は 10:00からとなります。
8:30												
9:00	Home Fitness 24 ストレスフリーヨガ 9:15~9:40		Home Fitness 24 骨格ストレッチ 9:00~9:30		Home Fitness 24 女性の為のストレッチ 9:15~9:35		Home Fitness 24 おはようヨガ 9:00~9:25		Home Fitness 24 姿勢改善エクササイズ 8:30~9:00		Home Fitness 24 姿勢改善エクササイズ 8:30~9:00	
9:30												
10:00												
10:30	太極拳45 10:15~11:00 飯田 雅絵	幼稚園指導日 10:00~11:00 2日・9日・16日 23日・30日	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~2歳11ヶ月) 10:15~11:00	リラクゼーションヨガ60 10:15~11:15 狭間 絵三子		エアロ初級45 10:15~11:00 村松 穂子	幼稚園指導日 10:00~11:00 5日・12日・19日	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~2歳11ヶ月) 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		エアロ中級60 11:15~12:15 若松 直美		エアロ中級60 11:15~12:15 若松 直美	Balletone バレトン45 11:15~12:00 MIHO		ウォーク&ジョグ30 11:30~12:00 後藤 美早
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	ダンスワークアウト 12:20~12:40	はじめて青泳ぎ 12:15~12:45 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		ピラティス45 12:30~13:15 Junko		ピラティス45 12:15~12:45 西條 祐貴		LES MILLS ボディコンバット60 12:15~13:15 山口 梨音	はじめてクロール 12:15~12:45 山口 梨音
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											
15:00												
15:30	Home Fitness 24 お尻がほぐれる 股関節エクササイズ 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	有料 おとな カルチャースクール [フラダンススクール] 14:45~15:45 山口 道子	エアロ コンディショニング45 14:30~15:15 山口 道子		ピラティス30 14:00~14:30 MIHO		ピラティス30 14:00~14:30 MIHO		LES MILLS ボディコンバット60 12:15~13:15 山口 梨音	はじめてバラフライ 13:00~13:30 岡田 駿平
16:00												
16:30												
17:00												
17:30												
18:00												
18:30												
19:00												
19:30												
20:00												
20:30	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 20:30~21:15 高見澤 衣	スイムトレーニング45 20:00~20:45 岡田 駿平	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 20:00~20:45 西條 祐貴		LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 20:00~20:45 山口 梨音		LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60 20:30~21:15 西條 祐貴		LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60 20:30~21:15 西條 祐貴			
21:00												
21:30	Home Fitness 24 Beat Workout Vol.3 21:30~22:00	会員のプール利用は 21:00からとなります。	Home Fitness 24 体の歪みを整える ボディトレーニング 21:00~21:20	会員のプール利用は 21:00からとなります。	Home Fitness 24 お尻がほぐれる股関節 エクササイズ 19:40~20:05		Home Fitness 24 自律神経を整えるヨガ 15:00~15:45		Home Fitness 24 姿勢美人ヨガ 15:30~16:30			
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	有人時間帯 トレーニング終了時間18:15 閉館時間18:30

毎週月曜日は休館日となります

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実況のスコア対決がある。アスリートも小学生も大歓迎!

11/1 SAT. **GRAND OPEN!**

会員募集中!

豪華100名様限定特典! 毎月1回抽選で豪華賞品をプレゼント!

ゴルフをもっと身近に! 練習も遊びも自由に楽しもう!

月額料 ¥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。

利用時間をご確認いただき、ご利用ください。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その他会員 予約種別 8種 予約可能期間3日先まで
③回数利用(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日目のペナルティ発生後、3日間は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

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!

家族みんなでジムを使って健康な体を手に入れよう!

月会費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!

全店舗でカ! 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!

新しい写真・動画をLINEで共有してあげよう!

LINE公式アカウントの友だち登録はこちらから

このQRコードを貼って!

おひささくらい公式Instagram