

2025年5月

市ヶ谷店 プログラムスケジュール (月～金) 【代行情報のご案内】HPまたは館内案内物をご確認ください

	月 Monday 12, 19, 26		火 Tuesday 13, 20, 27		水 Wednesday 7, 14, 21, 28		木 Thursday 1, 8, 15, 22, 29		金 Friday 2, 9, 16, 23, 30	
	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム
7:00										
8:00	ピラティスストレッチ 7:50 ~ 8:50 小川		ピラティス～リフォーマー～ 7:45 ~ 8:30 吉田華織 [少人数制] 定員6名		モーニングヨガ 7:50 ~ 8:50 増田		モーニングヨガ 7:50 ~ 8:50 渡辺		ピラティス 7:50 ~ 8:50 KEIKO	
9:00	エアウォーク初級 9:05 ~ 10:05 小川		ヨーガ 8:50 ~ 9:50 栗原ゆり						ボディケア 9:10 ~ 10:10 渋谷	
10:00			テクニカルクラス-マットピラティス- 10:10 ~ 10:40 小川 定員6名		テクニカルクラス-シェイプアップウォーク- 9:30 ~ 10:00 長南 定員6名		テクニカルクラス-エアウォーク- 9:50 ~ 10:20 長島 定員6名		ショートトレーニング 10:20 ~ 10:40 桜井	
11:00	ヨーガ 10:25 ~ 11:25 裕次		ダンベルシェイプアップ 10:55 ~ 11:55 小川		シェイプアップウォーク初級 10:15 ~ 11:15 長南		エアウォーク初級 10:30 ~ 11:30 長島		エアウォーク初級 10:50 ~ 11:50 桜井	
12:00	ヴォーカリズムプレミアムヴォイス 11:35 ~ 12:35 玉澤		ZUMBA® 12:10 ~ 13:10 Syu		ピラティス 11:30 ~ 12:30 堀澤優		フロ-ヨガ 11:45 ~ 12:45 AI		ヨーガ 12:00 ~ 13:00 桜井	
13:00	骨盤ストレッチ 12:50 ~ 13:50 原田 京		エアウォーク初級 13:20 ~ 14:20 長南		UBOUND® 12:50 ~ 13:35 長南 定員15名		機能改善エクササイズ 13:00 ~ 14:00 桜井		ヘルヴィス®フローダンス 13:20 ~ 14:05 三好	
14:00	テクニカルクラス-Fight@Groove-スタート～ 14:05 ~ 14:20 EICHI 定員6名		骨盤トータルケア 14:30 ~ 15:15 長南		ピラティス～リフォーマー～ 13:55 ~ 14:55 福島 [少人数制] 定員6名		UBOUND® 14:15 ~ 15:00 MANA 定員15名		エアウォーク初級 14:25 ~ 15:25 増井	
15:00	MOSSA Group Fight® 14:25 ~ 15:10 EICHI		TOP RIDE® 15:35 ~ 16:20 鈴木悠 定員10名		バレエ初級 15:20 ~ 16:20 遠藤 羽希子		ストリートダンス 15:25 ~ 16:25 木谷		テクニカルクラス-エアウォーク- 15:35 ~ 16:05 増井 定員6名	
16:00	ストリートダンススタート 15:20 ~ 15:50 木谷		ヨーガ 17:00 ~ 18:00 Shino		テクニカルクラス-バレエ- 16:30 ~ 17:00 遠藤 羽希子 定員6名		ピラティス～リフォーマー～ 16:45 ~ 17:30 吉田華織 [少人数制] 定員6名		UBOUND®-エレメント 16:20 ~ 16:35 RITO 定員4名	
17:00	ストリートダンス 16:00 ~ 17:00 木谷		テクニカルクラス-エアウォーク- 18:10 ~ 18:40 増井 定員6名		MOSSA Group Groove® 17:20 ~ 18:05 小島なつみ		ヘルヴィス®フローダンス 17:50 ~ 18:50 三好		UBOUND® 16:45 ~ 17:15 RITO 定員15名	
18:00	ヨーガ 17:10 ~ 17:55 栗原ゆり		エアウォーク初級 18:50 ~ 19:30 増井		AtmiFit 17:40 ~ 18:00 スタフ 定員4名		ヨーガ 18:25 ~ 19:25 高岩		テクニカルクラス-ヨーガ- 17:35 ~ 18:05 Shino 定員6名	
19:00	週替わりレッスン 18:15 ~ 19:00 スタジオインストラクター	TRX® 18:50 ~ 19:10 スタッフ 定員5名	MOSSA Group Groove® 20:10 ~ 20:55 HIDE		UBOUND®-エレメント 19:40 ~ 19:55 米津 UBOUND® 19:55 ~ 20:40 米津 定員15名		ヨーガ 19:10 ~ 20:10 福田		やさしいフロ-ヨガ 18:15 ~ 19:15 Shino	
20:00	週替わりレッスン 19:20 ~ 20:05 スタジオインストラクター		ダンスエアロピクス 21:05 ~ 21:50 高山		MOSSA Group Fight® 21:00 ~ 22:00 EICHI		TOP RIDE® 20:30 ~ 21:15 鈴木悠 定員10名		UBOUND® 19:35 ~ 20:20 藤山直晃 定員15名	
21:00	ストライクボクシング 20:15 ~ 21:05 BRAFT角谷 定員10名									
22:00	TOP RIDE® 21:25 ~ 21:55 松島 定員10名									



※金額は税込表記となります (税率10%)

2025年5月

市ヶ谷店 プログラムスケジュール (土・日)

【代行情報のご案内】HPまたは館内案内物をご確認ください

土 Saturday 10, 17, 24, 31		日 Sunday 11, 18, 25	
スタジオ	ジム	スタジオ	ジム
7:00			
8:00	モーニングヨガ 7:40 ~ 8:40 芦	モーニングヨガ 7:50 ~ 8:50 梅田	
9:00	ピラティス〜リフォーマー〜 9:00 ~ 9:45 白木 朋子 【少人数制】 定員6名	TOP RIDE® 9:10 ~ 9:40 ラディカルインストラクター POLAR 定員10名	
10:00	テクニカルクラス-エアロウォーク- 10:05 ~ 10:35 新村 定員6名	ヨガ 10:05 ~ 11:05 福田	
11:00	エアロウォーク初級 10:45 ~ 11:25 新村		
12:00	ZUMBA® 11:35 ~ 12:20 新村	ZUMBA® 11:25 ~ 12:25 佐藤航	
13:00	ヨガ 12:30 ~ 13:30 長嶋泉	UBOUND® 12:45 ~ 13:30 MANA 定員15名	
14:00	ダンベルシェイプアップ 13:45 ~ 14:45 長南	BtoB〜ボディコーデイネーション〜 13:50 ~ 14:50 吉村	
15:00	UBOUND®-エレメント- 15:05 ~ 15:20 長南 UBOUND® 15:20 ~ 16:05 長南 定員15名	ストリートダンス 15:10 ~ 16:10 oda-nobu	
16:00	週替わりレッスン 16:20 ~ 17:20 川上 第1・3・5週 ZUMBA® 第2・4週 ヨーガ	92-08222-Fightコンボ-セッション〜 16:30 ~ 16:45 玉木 陽 定員6名	
17:00	TOP RIDE® 17:40 ~ 18:25 ラディカルインストラクター POLAR 定員10名	MOSSA Group Fight® 16:50 ~ 17:35 玉木 陽	
18:00	ラテンダンス 18:45 ~ 19:45 佐々木ノリス	MOSSA Group Blast® 17:50 ~ 18:50 玉木 陽 定員10名	
19:00			
20:00			
30			

◆定員
スタジオ：20名

全てのプログラムは定員制です。
※レッスン開始90分前より予約可能です。
アプリまたは店舗内キオスクでご予約ください。
※ご予約はご本人様のみとさせていただきます。

5月休館日

渋谷 11日(日)	市ヶ谷 6日(火)	赤坂 9日(金)
横浜 8日(木)	六本木 8日(木)	

Lesson Mark



スタジオ内をプロジェクションの映像で包み込み、非日常的な空間の中でレッスンをを行うプログラムです。



心拍数測定システムを導入
運動強度の管理、
消費カロリーが、一目で確認できます。



〒162-0845 東京都新宿区市ヶ谷 本村町1-1 住友市ヶ谷ビル1F

TEL.03-3269-8799


営業時間 平日 7:00~23:00 / 土曜日 7:00~21:00 / 日・祝 7:00~20:00

LINE 公式アカウント



市ヶ谷店のレッスン代行・変更、休館日など最新のお知らせをお届けいたします。

旧エスフォルタ水道橋跡地に
キッズ専門のスイミングスクールオープン!
体験のご予約はこちら



2025年4月 市ヶ谷店 プログラムスケジュール (月～金) 【代行情報のご案内】HPまたは館内案内物をご確認ください

	月 Monday 7, 14, 21, 28		火 Tuesday 1, 8, 15, 22		水 Wednesday 2, 9, 16, 23, 30		木 Thursday 3, 10, 17, 24		金 Friday 4, 11, 18, 25	
	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム
7:00										
8:00	ピラティスストレッチ 7:50 ~ 8:50 小川		ピラティス〜リフォーマー〜 7:45 ~ 8:30 吉田華織 【少人数制】 定員6名		モーニングヨガ 7:50 ~ 8:50 増田		モーニングヨガ 7:50 ~ 8:50 渡辺		ピラティス 7:50 ~ 8:50 KEIKO	
9:00	エアロウォーク初級 9:05 ~ 10:05 小川		ヨガ 8:50 ~ 9:50 栗原ゆり		テクニカルクラス-シェイプアップウォーク 9:30 ~ 10:00 長南 定員6名		テクニカルクラス-エアロウォーク- 9:50 ~ 10:20 長島 定員6名		ボディケア 9:10 ~ 10:10 渋谷	
10:00	ヨガ 10:25 ~ 11:25 裕次		テクニカルクラス-マットピラティス- 10:10 ~ 10:40 小川 定員6名		シェイプアップウォーク初級 10:15 ~ 11:15 長南		エアロウォーク初級 10:30 ~ 11:30 長島		ショートトレーニング 10:20 ~ 10:40 桜井	
11:00	ヴォーカリズムプレミアムヴォイス 11:35 ~ 12:35 玉澤		ダンベルシェイプアップ 10:55 ~ 11:55 小川		ピラティス 11:30 ~ 12:30 堀澤優		フローヨガ 11:45 ~ 12:45 AI		エアロウォーク初級 10:50 ~ 11:50 桜井	
12:00	骨盤ストレッチ 12:50 ~ 13:50 原田 京		ZUMBA® 12:10 ~ 13:10 Syu		UBOUND® 12:50 ~ 13:35 長南 定員15名		機能改善エクササイズ 13:00 ~ 14:00 桜井		ヨガ 12:00 ~ 13:00 桜井	
13:00	MOSSA Group Fight® 14:25 ~ 15:10 EICHI		エアロウォーク初級 13:20 ~ 14:20 長南		ピラティス〜リフォーマー〜 13:55 ~ 14:55 福島 【少人数制】 定員6名		UBOUND® 14:15 ~ 15:00 MANA 定員15名		ベルヴィス®フローダンス 13:20 ~ 14:05 三好	
14:00	ストリートダンススタート 15:20 ~ 15:50 木谷		骨盤トータルケア 14:30 ~ 15:15 長南		バレエ初級 15:20 ~ 16:20 遠藤 羽希子		ストリートダンス 15:25 ~ 16:25 木谷		エアロウォーク初級 14:25 ~ 15:25 増井	
15:00	ストリートダンス 16:00 ~ 17:00 木谷		TOP RIDE® 15:35 ~ 16:20 鈴木悠 定員10名		テクニカルクラス-バレエ- 16:30 ~ 17:00 遠藤 羽希子 定員6名		ピラティス〜リフォーマー〜 16:45 ~ 17:30 吉田華織 【少人数制】 定員6名		テクニカルクラス-エアロウォーク- 15:35 ~ 16:05 増井 定員6名	
16:00	ヨガ 17:10 ~ 17:55 初音		ヨガ 17:00 ~ 18:00 Shino		MOSSA Group Groove® 17:20 ~ 18:05 小島なつみ		ヘルヴィス®フローダンス 17:50 ~ 18:50 三好		UBOUND®-エレメント- 16:20 ~ 16:35 RITO 定員4名	
17:00	ピラティス〜リフォーマー〜 18:15 ~ 19:00 田淵美菜子 【少人数制】 定員6名	TRX® 18:50 ~ 19:10 スタッフ 定員5名	テクニカルクラス-エアロウォーク- 18:10 ~ 18:40 増井 定員6名		ヨガ 18:25 ~ 19:25 高岩		UBOUND® 16:45 ~ 17:15 RITO 定員15名		UBOUND® 16:45 ~ 17:15 RITO 定員15名	
18:00	エアロウォーク初級 19:20 ~ 20:05 田淵美菜子		エアロウォーク初級 18:50 ~ 19:30 増井		UBOUND®-エレメント- 19:40 ~ 19:55 米津 UBOUND® 19:55 ~ 20:40 米津 定員15名		ヨガ 19:10 ~ 20:10 福田		テクニカルクラス-ヨガ- 17:35 ~ 18:05 Shino 定員6名	
19:00	ストライクボクシング 20:15 ~ 21:05 BRAFT角谷 定員10名		美ボディメイク 19:40 ~ 20:00 増井		MOSSA Group Groove® 20:10 ~ 20:55 HIDE		TOP RIDE® 20:30 ~ 21:15 鈴木悠 定員10名		やさしいフローヨガ 18:15 ~ 19:15 Shino	
20:00	TOP RIDE® 21:25 ~ 21:55 松島 定員10名		MOSSA Group Groove® 20:10 ~ 20:55 HIDE		ダンスエアロピクス 21:05 ~ 21:50 高山		UBOUND® 19:35 ~ 20:20 嘉山直晃 定員15名		UBOUND® 19:35 ~ 20:20 嘉山直晃 定員15名	
21:00			MOSSA Group Fight® 21:00 ~ 22:00 EICHI						MOSSA Group Fight® 20:40 ~ 21:40 Takahiro	
22:00										

土 Saturday 5, 12, 19, 26		日 Sunday 13, 20, 27	
スタジオ	ジム	スタジオ	ジム
7:00			
8:00	モーニングヨガ 7:40 ~ 8:40 ノア	モーニングヨガ 7:50 ~ 8:50 梅田	
9:00	週替わりレッスン 9:00 ~ 9:45 スタジオインストラクター	TOP RIDE® 9:10 ~ 9:40 ラディカルインストラクター POLAR 定員10名	
10:00	テクニカルクラス-エアロワーク- 10:05 ~ 10:35 新村 定員6名	ヨーガ 10:05 ~ 11:05 福田	
11:00	エアロワーク初級 10:45 ~ 11:25 新村		
12:00	ZUMBA® 11:35 ~ 12:20 新村	ZUMBA® 11:25 ~ 12:25 佐藤航	
13:00	ヨーガ 12:30 ~ 13:30 長嶋泉	UBOUND® 12:45 ~ 13:30 MANA 定員15名	
14:00	ダンベルシェイプアップ 13:45 ~ 14:45 長南	BtoB〜ボディコーディネーション〜 13:50 ~ 14:50 吉村	
15:00	UBOUND®-エレメント- 15:05 ~ 15:20 長南 UBOUND® 15:20 ~ 16:05 長南 定員15名	ストリートダンス 15:10 ~ 16:10 oda-nobu	
16:00	ヨーガ 16:20 ~ 17:20 川上	テクニカルクラス〜Fightコンキネーション〜 16:30 ~ 16:45 玉木 陽 定員6名	
17:00		MOSSA Group Fight® 16:50 ~ 17:35 玉木 陽	
18:00	TOP RIDE® 17:40 ~ 18:25 ラディカルインストラクター POLAR 定員10名	MOSSA Group Blast® 17:50 ~ 18:50 玉木 陽 定員10名	
19:00	ラテンダンス 19:00 ~ 20:00 佐々木ルイス		
20:00			

i

4月休館日

<div style="background-color: black; color: white; padding: 2px 5px; margin-bottom: 5px;">渋谷</div> 5日(土)	<div style="background-color: black; color: white; padding: 2px 5px; margin-bottom: 5px;">市ヶ谷</div> 6日(日)	<div style="background-color: black; color: white; padding: 2px 5px; margin-bottom: 5px;">赤坂</div> 20日(日)
<div style="background-color: black; color: white; padding: 2px 5px; margin-bottom: 5px;">横浜</div> 8日(火)	<div style="background-color: black; color: white; padding: 2px 5px; margin-bottom: 5px;">六本木</div> 8日(火)	

Lesson Mark

スタジオ内をプロジェクションの映像で包み込み、非日常的な空間の中でレッスンをを行うプログラムです。

DESIGNED IN FINLAND

心拍数測定システムを導入
運動強度の管理、
消費カロリーが、一目で確認できます。

◆定員
スタジオ：20名

全てのプログラムは定員制です。
※レッスン開始90分前より予約可能です。
アプリまたは店舗内キオスクでご予約ください。
※ご予約はご本人様のみとさせていただきます。



〒162-0845 東京都新宿区市ヶ谷 本村町1-1 住友市ヶ谷ビル1F
TEL.03-3269-8799
営業時間 平日 7:00~23:00 / 土曜日 7:00~21:00 / 日・祝 7:00~20:00

LINE 公式アカウント

市ヶ谷店のレッスン代行・変更・休館日など最新のお知らせをお届けいたします。



旧エスフォルタ水道橋跡地に
キッズ専門のスイミングスクールオープン！
体験のご予約はこちら

