

※営業時間及びプログラム内容は、社会情勢等を踏まえ変更となる場合がございます。

2022年8月 渋谷店 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 1, 8, 15, 22, 29		火 Tuesday 2, 9, 16, 23, 30		水 Wednesday 3, 17, 24, 31		木 Thursday 4, 18, 25		金 Friday 5, 19, 26	
	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
7:00										
30										
8:00	ヨガ 7:30 ~ 8:20 AI		コンディショニングレッスン 8:00 ~ 8:30 ジムスタッフ				ヨガ 7:30 ~ 8:20 ノア		ヨガ 7:30 ~ 8:20 裕次	フォームチェック 7:30 ~ 8:00 青木 定員5名
30										
9:00										
30										
10:00										
30	フレックスクッションヨガ 10:30 ~ 11:30 渡辺	水中歩行 10:30 ~ 10:50 青木	アロマストレッチ&リラクゼーション 10:00 ~ 11:00 広島	アクアピクス 10:30 ~ 11:00 辻本	リリースヨガ 10:30 ~ 11:30 AI	【有料】スイムチャレンジ ～スタート&ターン編～ 10:00 ~ 11:00 Hitomin	骨盤調整エクササイズ 10:30 ~ 11:30 森田(泰)	クロール入門 10:40 ~ 11:10 JULI	カラダほぐしヨガ 10:00 ~ 11:00 宮澤	
11:00		スクール(初級) 11:00 ~ 12:00 JULI	エアロウォーク初級 11:20 ~ 12:00 幸田	シェイプアップウォーキング 11:10 ~ 11:30 辻本		クロール中級 11:10 ~ 11:40 Hitomin		スクール(中上級) 11:20 ~ 12:20 JULI	TRX 11:20 ~ 11:50 ジムスタッフ 定員7名	クロール初級 11:00 ~ 11:30 久慈
12:00	マットピラティス 11:50 ~ 12:50 桑田	スクール(上級) 12:10 ~ 13:10 JULI	STEP初級 12:20 ~ 13:05 幸田		STEP初中級 11:50 ~ 12:35 幸田	スクール(上級) 11:50 ~ 12:50 Hitomin		ローラーリラククス 11:50 ~ 12:10 ジムスタッフ	マットピラティス 12:10 ~ 13:00 小川	ロングスイム 11:40 ~ 12:10 青木
13:00	ヨガ 13:10 ~ 14:10 Shino	バタフライ中級 13:20 ~ 13:50 JULI	ヨガ 13:25 ~ 14:10 福田	スクール(初中級) 13:10 ~ 14:10 森	ヨガ 12:55 ~ 13:55 Tetsuya			リトモス 12:30 ~ 13:30 近藤		背泳ぎ初級 12:20 ~ 12:50 青木
14:00								TRXコンディショニング 13:50 ~ 14:20 平石 定員7名	シェイプアップウォーキング 12:30 ~ 12:50 辻本	アクアピクス 13:00 ~ 13:30 辻本
30	HOUSEダンススタート 14:40 ~ 15:10 井内		太極拳 14:30 ~ 15:30 橋本(早)	平泳ぎ中級 14:20 ~ 14:50 森	ZUMBA® 14:15 ~ 15:15 藤田	ロングスイム 14:30 ~ 15:00 橋本		エアロウォーク初級 14:40 ~ 15:20 平石	平泳ぎ初級 14:00 ~ 14:30 和食	フラダンス 14:40 ~ 15:25 大脇
15:00				マスターズチャレンジ 15:00 ~ 15:30 森		バタフライ初級 15:10 ~ 15:40 橋本				マスターズチャレンジ 15:10 ~ 15:40 伊藤
16:00	HOUSEダンス 15:30 ~ 16:30 井内		ハイローコンボ初級 15:50 ~ 16:50 上田		ヨガ 15:35 ~ 16:35 Hiromi			ヨガ 15:40 ~ 16:40 Kaoru		リトモス 15:45 ~ 16:45 近藤
17:00										
18:00										
19:00	ラテンダンス 18:30 ~ 19:30 佐々木ルイス	クロール中級 19:00 ~ 19:30 森	ストライクボクシング 18:30 ~ 19:15 BRAFT黒沢	アクアピクス 19:00 ~ 19:30 青木	骨盤調整エクササイズ 18:30 ~ 19:30 森田(泰)	背泳ぎ初級 19:00 ~ 19:30 岩井田		エアロウォーク初級 18:20 ~ 19:05 西園		エアロウォーク初級 18:20 ~ 19:00 平石
20:00	ZUMBA 19:50 ~ 20:50 梶原	ロングスイム 19:40 ~ 20:10 森	ピラティス 19:35 ~ 20:35 阪本	バタフライ初級 19:40 ~ 20:10 青木		マスターズチャレンジ 19:40 ~ 20:10 岩井田	ヨガ 19:25 ~ 20:25 黒木	フォームチェック 19:40 ~ 20:10 橋本		ヴァイヤサヨガ 19:20 ~ 20:20 NOB
30		マスターズチャレンジ 20:20 ~ 20:50 森		フィンスイム 20:20 ~ 20:50 青木	MOSSA® Group Fight 20:00 ~ 20:45 Junpei			ボードトレーニング 20:20 ~ 20:40 橋本 定員7名		
21:00			TRX 21:00 ~ 21:30 ジムスタッフ 定員7名		ヨガ 21:05 ~ 21:50 鈴木			アルティメット マーシャルワークアウト 20:45 ~ 21:45 BRAFT黒沢		脳体瞑想 20:40 ~ 21:00 21:00 ~ 21:20 21:20 ~ 21:40 フリー入場 ※予約不要
22:00										
23:00										



※金額は税込表記となります (税率10%)

※営業時間及びプログラム内容は、社会情勢等を踏まえ変更となる場合がございます。

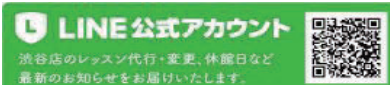
2022年8月 渋谷店 プログラムスケジュール (土・日) 【代行情報のご案内】HPまたは館内案内物をご確認ください



土 Saturday 6, 20, 27		日 Sunday 7, 14, 21, 28	
スタジオ	プール	スタジオ	プール
7:00			
30			
8:00	ヨーガ 7:30 ~ 8:20 萬代		
30			
9:00			
30			
10:00		マットピラティス 10:00 ~ 11:00 小川	クロール入門 10:30 ~ 11:00 橋本
30	ピラティス 10:20 ~ 11:20 黒木		
11:00			
30	バタフライ初級 11:10 ~ 11:40 小島	エアウォーク初級 11:20 ~ 12:05 小川	【有料】スイムチャレンジ ～個人メドレー編～ 11:10 ~ 12:10 橋本
12:00	ヨーガ 11:40 ~ 12:40 Tetsuya	平泳ぎ初級 11:50 ~ 12:20 小島	
30			
13:00	エアウォーク初級 13:00 ~ 13:45 世古	背骨の調律 Sintex® ～眠れる体づくり・脱力～ 12:25 ~ 13:25 宮野	マスターズチャレンジ 12:30 ~ 13:00 岩井田
30			
14:00	HIPHOP 14:05 ~ 14:50 木谷	ヨーガ 13:45 ~ 14:45 齋藤	バタフライ中級 13:15 ~ 13:45 岩井田
30			
15:00	B to B ボディコーデイネーション 15:10 ~ 15:55 浜田	Lesmills™ BODY ATTACK 15:05 ~ 16:05 伊藤(義)	クロール初級 14:00 ~ 14:30 岩井田
16:00			
30	MOSSA® Group Fight 16:15 ~ 17:00 Rui	脳体瞑想 16:25 ~ 16:45 16:45 ~ 17:05 17:05 ~ 17:25 フリー入場 ※予約不要	アクアダンス～戦円舞～ 15:15 ~ 15:45 ★TAM★
17:00			
30	ハイローコンボ初級 17:20 ~ 18:20 上田		ハイドロシェイプ 15:55 ~ 16:25 ★TAM★ 定員8名
18:00			
30	ショーストレッチ 18:40 ~ 19:00 上田		
19:00			

◆定員  
スタジオ : 16名  
プール(泳法・歩行) : 10名  
プール(アクアビクス) : 12名

全てのプログラムは定員制です。  
※レッスン開始3時間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



8月休館日		
渋谷 10日(水)～13日(土)	市ヶ谷 19日(金)～21日(日)	赤坂 25日(木)～28日(日)
水道橋 6日(土)～9日(火)	横浜 22日(月)～25日(木)	六本木 15日(月)～18日(木)

### Pay Program

## スイミングスクール

料金：  
3回開催月 ¥3,960 (税込)  
4回開催月 ¥5,280 (税込)  
5回開催月 ¥6,600 (税込)

定員8名  
※月毎に開催回数は変動致します。  
フロントにてご確認くださいませ  
お願い致します。

曜日	時間	担当	クラス
月	11:00～12:00	JULI	初級
	12:10～13:10	JULI	上級
火	13:10～14:10	森	初中級
水	11:50～12:50	Hitomin	上級
木	11:20～12:20	JULI	中上級
土	12:30～13:30	小島	中級

## スイムチャレンジ

料金：¥1,100(税込) /60分

曜日	時間	担当	クラス
水	10:00～11:00	Hitomin	スタート&ターン
日	11:10～12:10	橋本	個人メドレー



〒150-0031  
東京都渋谷区桜丘町20-1  
渋谷インフォスターワーB1F  
TEL/03-3780-5551

営業時間  
平日 7:00～23:00  
土曜日 7:00～21:00  
祝日・日曜日 7:00～20:00

※金額は税込表記となります(税率10%)

※営業時間及びプログラム内容は、社会情勢等を踏まえ変更となる場合がございます。

2022年7月 渋谷店 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 4, 11, 25		火 Tuesday 12, 19, 26		水 Wednesday 6, 13, 20, 27		木 Thursday 7, 14, 21, 28		金 Friday 1, 8, 15, 22, 29	
	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
7:00										
7:30										
8:00	ヨガ 7:30 ~ 8:20 AI		コンディショニングレッスン 8:00 ~ 8:30 ジムスタッフ				ヨガ 7:30 ~ 8:20 ノア		ヨガ 7:30 ~ 8:20 裕次	フォームチェック 7:30 ~ 8:00 青木 定員5名
8:30										
9:00										
9:30										
10:00										
10:30	フレックスクッションヨガ 10:30 ~ 11:30 渡辺	水中歩行 10:30 ~ 10:50 青木	アロマストレッチ&リラクゼーション 10:00 ~ 11:00 広島	アクアピクス 10:30 ~ 11:00 辻本		【有料】スイムチャレンジ ～スタート&ターン編～ 10:00 ~ 11:00 Hitomin	骨盤調整エクササイズ 10:30 ~ 11:30 森田(泰)	クロール入門 10:40 ~ 11:10 JULI	カラダほぐしヨガ 10:00 ~ 11:00 宮澤	
11:00		スクール<初級> 11:00 ~ 12:00 JULI	エアロウォーク初級 11:20 ~ 12:00 幸田	シェイプアップウォーキング 11:10 ~ 11:30 辻本	リリースヨガ 10:30 ~ 11:30 AI	クロール中級 11:10 ~ 11:40 Hitomin		スクール<中上級> 11:20 ~ 12:20 JULI	TRX 11:20 ~ 11:50 ジムスタッフ 定員7名	クロール初級 11:00 ~ 11:30 久慈
11:30										
12:00	マットピラティス 11:50 ~ 12:50 桑田	スクール<上級> 12:10 ~ 13:10 JULI	STEP初級 12:20 ~ 13:05 幸田		STEP初級 11:50 ~ 12:35 幸田	スクール<上級> 11:50 ~ 12:50 Hitomin	ローラーリラックス 11:50 ~ 12:10 ジムスタッフ		マットピラティス 12:10 ~ 13:00 小川	ロングスイム 11:40 ~ 12:10 青木
12:30										
13:00	ヨガ 13:10 ~ 14:10 Shino	バタフライ中級 13:20 ~ 13:50 JULI	ヨガ 13:25 ~ 14:10 福田	スクール<初中級> 13:10 ~ 14:10 森	ヨガ 12:55 ~ 13:55 Tetsuya		リトモス 12:30 ~ 13:30 近藤	シェイプアップウォーキング 12:30 ~ 12:50 辻本	アクアピクス 13:00 ~ 13:30 辻本	背泳ぎ初級 12:20 ~ 12:50 青木
13:30										
14:00										
14:30	HOUSEダンススタート 14:40 ~ 15:10 井内		太極拳 14:30 ~ 15:30 橋本(早)	平泳ぎ中級 14:20 ~ 14:50 森	ZUMBA® 14:15 ~ 15:15 藤田	ロングスイム 14:30 ~ 15:00 橋本	TRXコンディショニング 13:50 ~ 14:20 平石 定員7名	平泳ぎ初級 14:00 ~ 14:30 和食	シエイプアップウォーク初中級 13:20 ~ 14:20 小川	アクアピクス 14:30 ~ 15:00 伊藤
15:00	HOUSEダンス 15:30 ~ 16:15 井内		マスターズチャレンジ 15:00 ~ 15:30 森			バタフライ初級 15:10 ~ 15:40 橋本	エアロウォーク初級 14:40 ~ 15:20 平石	ロングスイム 14:40 ~ 15:10 和食		フラダンス 14:40 ~ 15:25 大筋
15:30										
16:00			ハイローコンボ初中級 15:50 ~ 16:50 上田		ヨガ 15:35 ~ 16:35 Hiromi		ヨガ 15:40 ~ 16:40 Kaoru		リトモス 15:45 ~ 16:45 近藤	
16:30										
17:00										
17:30										
18:00	ラテンダンススタート 18:15 ~ 18:45 佐々木ルイス		ストライクボクシング 18:30 ~ 19:15 BRAFT黒沢							
18:30										
19:00	ラテンダンス 19:05 ~ 20:05 佐々木ルイス	クロール中級 19:00 ~ 19:30 森		アクアピクス 19:00 ~ 19:30 青木	骨盤調整エクササイズ 18:30 ~ 19:30 森田(泰)	背泳ぎ初級 19:00 ~ 19:30 岩井田	エアロウォーク初中級 18:20 ~ 19:05 西園	アクアロジック 19:00 ~ 19:30 橋本	エアロウォーク初級 18:20 ~ 19:00 平石	
19:30		ロングスイム 19:40 ~ 20:10 森		バタフライ初級 19:40 ~ 20:10 青木		マスターズチャレンジ 19:40 ~ 20:10 岩井田	ヨガ 19:25 ~ 20:25 黒木	フォームチェック 19:40 ~ 20:10 橋本		ワインヤサヨガ 19:20 ~ 20:20 NOB
20:00	ZUMBA® 20:25 ~ 21:10 梶原	マスターズチャレンジ 20:20 ~ 20:50 森		フィンスイム 20:20 ~ 20:50 青木	MOSSA® Group Fight 20:00 ~ 20:45 Junpei			ボートトレーニング 20:20 ~ 20:40 橋本 定員7名		
20:30										
21:00			TRX 21:00 ~ 21:30 ジムスタッフ 定員7名		ヨガ 21:05 ~ 21:50 鈴木		アルティメット マーシャルワークアウト 20:45 ~ 21:45 BRAFT黒沢		脳休瞑想 20:40 ~ 21:00 21:00 ~ 21:20 21:20 ~ 21:40 フリー入場 ※予約不要	
21:30										
22:00										
22:30										
23:00										



※金額は税込表記となります (税率10%)

※営業時間及びプログラム内容は、社会情勢等を踏まえ変更となる場合がございます。

2022年7月

渋谷店 プログラムスケジュール (土・日)

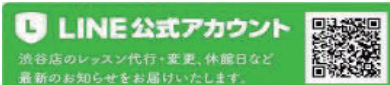
【代行情報のご案内】HPまたは館内案内物をご確認ください



土 Saturday 2, 9, 16, 23, 30		日 Sunday 3, 10, 17, 24, 31	
スタジオ	プール	スタジオ	プール
7:00			
30			
8:00	ヨーガ 7:30 ~ 8:20 萬代		
30			
9:00			
30			
10:00		マットピラティス 10:00 ~ 11:00 小川	クロール入門 10:30 ~ 11:00 橋本
30	ピラティス 10:20 ~ 11:20 黒木		[有料]スイムチャレンジ ～個人メドレー編～ 11:10 ~ 12:10 橋本
11:00		エアウォーク初級 11:20 ~ 12:05 小川	
30	バタフライ初級 11:10 ~ 11:40 小島		
12:00	ヨーガ 11:40 ~ 12:40 Tetsuya		
30	平泳ぎ初級 11:50 ~ 12:20 小島		
13:00		背骨の調律 Sintex® ～眠れる体づくり・脱力～ 12:25 ~ 13:25 宮野	マスターズチャレンジ 12:30 ~ 13:00 岩井田
30	エアウォーク初級 13:00 ~ 13:45 世古		バタフライ中級 13:15 ~ 13:45 岩井田
14:00		ヨーガ 13:45 ~ 14:45 齋藤	クロール初級 14:00 ~ 14:30 岩井田
30	HIPHOP 14:05 ~ 14:50 木谷		
15:00		Lesmills™ BODY ATTACK 15:05 ~ 16:05 伊藤(義)	アクアダンス～戦円舞～ 15:15 ~ 15:45 ★TAM★
30	B to B ボディコーデイネーション 15:10 ~ 15:55 浜田		ハイドロシェイプ 15:55 ~ 16:25 ★TAM★ 定員8名
16:00			
30	MOSSA® Group Fight 16:15 ~ 17:00 Rui	脳体瞑想 16:25 ~ 16:45 16:45 ~ 17:05 17:05 ~ 17:25 フリー入場 ※予約不要	
17:00			
30	ハイローコンボ初級 17:20 ~ 18:20 上田		
18:00			
30	ショーストレッチ 18:40 ~ 19:00 上田		
19:00			

◆定員  
スタジオ : 16名  
プール(泳法・歩行) : 10名  
プール(アクアビクス) : 12名

全てのプログラムは定員制です。  
※レッスン開始3時間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



### 7月休館日

渋谷 5日(火)	市ヶ谷 6日(水)	赤坂 3日(日)
水道橋 7日(木)	横浜 8日(金)	六本木 8日(金)

### Pay Program

### スイミングスクール

料金：  
3回開催月 ¥3,960 (税込)  
4回開催月 ¥5,280 (税込)  
5回開催月 ¥6,600 (税込)

定員8名  
※月毎に開催回数は変動致します。  
フロントにてご確認くださいませ  
お願い致します。

曜日	時間	担当	クラス
月	11:00~12:00	JULI	初級
	12:10~13:10	JULI	上級
火	13:10~14:10	森	初中級
水	11:50~12:50	Hitomin	上級
木	11:20~12:20	JULI	中上級
土	12:30~13:30	小島	中級

### スイムチャレンジ

料金 : ¥1,100(税込) /60分

曜日	時間	担当	クラス
水	10:00~11:00	Hitomin	スタート&ターン
日	11:10~12:10	橋本	個人メドレー



〒150-0031  
東京都渋谷区桜丘町20-1  
渋谷インフォスターワーB1F  
TEL/03-3780-5551

営業時間  
平日 7:00~23:00  
土曜日 7:00~21:00  
祝日・日曜日 7:00~20:00



※金額は税込表記となります(税率10%)