

# メガロス横浜天王町



MEGALOS YOKOHAMA TENNOCHO Time Line For Studio , Gym ,																						
	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日												
	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール										
8:30													8:30									
9:00	【WEB予約 定員:24名】 バレエ〜バレレッスン〜 9:45-10:15 楡山 美穂	【WEB予約 定員:50名】 グリーンヨーガ 9:00-9:30 木村 美輝		【無料登録制】 ウォーキングサークル 9:15-9:45 木村 美輝	ウォーキングコース 8:30〜9:55	【WEB予約 定員:36名】 フラダンス 9:20-10:00 吉田 文乃	【WEB予約 定員:50名】 ウォー・ガリズム 9:00〜9:30 中谷 一江	ウォーキングコース 8:30〜9:55	【WEB予約 定員:36名】 エンジョイエロ 9:30-10:00 木村 美輝	【WEB予約 定員:50名】 バーニングエアロ 9:20-10:10 HARU		9:00										
9:30		【WEB予約 定員:50名】 エンジョイエロ 9:50-10:20 江本 いそ子					【WEB予約 定員:50名】					【WEB予約 定員:50名】	9:30									
10:00		【WEB予約 定員:24名】		【WEB予約 定員:50名】 エンジョイエロ 9:50-10:20 江本 いそ子			【WEB予約 定員:36名】 ボディデザインピラティス 9:45-10:30 KIMU					【有料スクール】 健美操 9:45-10:30 中谷 一江	【有料スクール】 アクアダンスⅡ 10:00-10:30 遠藤 亜紀子	10:00								
10:30		【WEB予約 定員:50名】 バレエ 10:30-11:15 楡山 美穂		【WEB予約 定員:50名】 ボディデザインピラティス 10:40-11:10 江本 いそ子			【WEB予約 定員:36名】 太極拳 10:45-11:30 中川 友					【WEB予約 定員:50名】 ZUMBA® 10:45-11:30 水本 純子	【有料】短期フラダンススクール 10:15-11:15 吉田 文乃	【WEB予約 定員:50名】 ラデンパシオン 10:45-11:15 Masumi	【有料】REBORNS SWIM 10:30-11:30	【有料】REBORNS FIT 10:10-11:10 田村 亜月	【WEB予約 定員:50名】 やすらぎヨーガ 10:30-11:00 AUM	10:30				
11:00	【有料】ジャズダンススクール 11:30-12:30 前 恵治	【WEB予約 定員:50名】 ウォー・ガリズム 11:35-12:05 森 まり子	【有料】REBORNS SWIM 11:30-12:30	【WEB予約 定員:36名】 バーニングエアロ 11:45-12:30 柴田 朋子	【WEB予約 定員:50名】 ベリーダンス 11:45-12:30 ACALI	【WEB予約 定員:36名】 ZUMBA® 11:30-12:00 Masumi	【WEB予約 定員:50名】 スライムトレーニング 12:00-12:30	【有料】REBORNS SWIM 10:30-11:30	【WEB予約 定員:36名】 エンジョイエロ 11:20-11:50 木村 美輝	【WEB予約 定員:50名】 トラディショナルヨーガ 11:10-11:55 AUM		11:00										
11:30		【有料スクール】							【WEB予約 定員:50名】 ハーモニズム 12:20-12:50 森 まり子			【有料スクール】	【WEB予約 定員:50名】 美脊柱ヨーガ 12:10-12:50 AUM	【WEB予約 定員:36名】 エンジョイエロ 11:20-11:50 木村 美輝	11:30							
12:00		【有料】REBORNS FIT 13:00-14:00 伊藤 昭平							【WEB予約 定員:50名】 やすらぎヨーガ 13:20-13:50 景浦 聡子			【有料】スイムスクール 12:30-13:30	【有料】バレエスクール 12:45-13:45 小島 崇行	【WEB予約 定員:40名】 Group Power 13:15-14:00 REO	【有料】スイムスクール 12:30-13:30	【有料】REBORNS FIT 12:30-13:30 木村 美輝	【WEB予約 定員:50名】 リトモス 12:15-13:00 長沼 淳子	【有料】スイムスクール 12:30-13:30	【WEB予約 定員:36名】 Group Power 13:05-13:35 林 利樹	【WEB予約 定員:50名】 ZUMBA® 12:50-13:35 KAYO	【有料】スイムスクール 12:30-13:30	12:00
12:30		【有料スクール】							【WEB予約 定員:50名】 アクアアドバンス 11:00-11:30 石川 由美子													【有料スクール】
13:00	【有料】ジャズダンススクール 11:30-12:30 前 恵治	【WEB予約 定員:50名】 ウォー・ガリズム 11:35-12:05 森 まり子	【有料】REBORNS SWIM 11:30-12:30	【WEB予約 定員:36名】 バーニングエアロ 11:45-12:30 柴田 朋子	【WEB予約 定員:50名】 ベリーダンス 11:45-12:30 ACALI	【WEB予約 定員:36名】 ZUMBA® 11:30-12:00 Masumi	【有料】REBORNS SWIM 10:30-11:30	【有料】REBORNS FIT 10:10-11:10 田村 亜月	【WEB予約 定員:50名】 やすらぎヨーガ 10:30-11:00 AUM	13:00												
13:30	【有料】ジャズダンススクール 11:30-12:30 前 恵治	【WEB予約 定員:50名】 ウォー・ガリズム 11:35-12:05 森 まり子	【有料】REBORNS SWIM 11:30-12:30	【WEB予約 定員:36名】 バーニングエアロ 11:45-12:30 柴田 朋子	【WEB予約 定員:50名】 ベリーダンス 11:45-12:30 ACALI	【WEB予約 定員:36名】 ZUMBA® 11:30-12:00 Masumi	【有料】REBORNS SWIM 10:30-11:30	【有料】REBORNS FIT 10:10-11:10 田村 亜月	【WEB予約 定員:50名】 やすらぎヨーガ 10:30-11:00 AUM	13:30												
14:00	【有料】ジャズダンススクール 11:30-12:30 前 恵治	【WEB予約 定員:50名】 ウォー・ガリズム 11:35-12:05 森 まり子	【有料】REBORNS SWIM 11:30-12:30	【WEB予約 定員:36名】 バーニングエアロ 11:45-12:30 柴田 朋子	【WEB予約 定員:50名】 ベリーダンス 11:45-12:30 ACALI	【WEB予約 定員:36名】 ZUMBA® 11:30-12:00 Masumi	【有料】REBORNS SWIM 10:30-11:30	【有料】REBORNS FIT 10:10-11:10 田村 亜月	【WEB予約 定員:50名】 やすらぎヨーガ 10:30-11:00 AUM	14:00												
14:30	【有料】ジャズダンススクール 11:30-12:30 前 恵治	【WEB予約 定員:50名】 ウォー・ガリズム 11:35-12:05 森 まり子	【有料】REBORNS SWIM 11:30-12:30	【WEB予約 定員:36名】 バーニングエアロ 11:45-12:30 柴田 朋子	【WEB予約 定員:50名】 ベリーダンス 11:45-12:30 ACALI	【WEB予約 定員:36名】 ZUMBA® 11:30-12:00 Masumi	【有料】REBORNS SWIM 10:30-11:30	【有料】REBORNS FIT 10:10-11:10 田村 亜月	【WEB予約 定員:50名】 やすらぎヨーガ 10:30-11:00 AUM	14:30												
15:00	【有料】ジャズダンススクール 11:30-12:30 前 恵治	【WEB予約 定員:50名】 ウォー・ガリズム 11:35-12:05 森 まり子	【有料】REBORNS SWIM 11:30-12:30	【WEB予約 定員:36名】 バーニングエアロ 11:45-12:30 柴田 朋子	【WEB予約 定員:50名】 ベリーダンス 11:45-12:30 ACALI	【WEB予約 定員:36名】 ZUMBA® 11:30-12:00 Masumi	【有料】REBORNS SWIM 10:30-11:30	【有料】REBORNS FIT 10:10-11:10 田村 亜月	【WEB予約 定員:50名】 やすらぎヨーガ 10:30-11:00 AUM	15:00												
15:30	【有料】ジャズダンススクール 11:30-12:30 前 恵治	【WEB予約 定員:50名】 ウォー・ガリズム 11:35-12:05 森 まり子	【有料】REBORNS SWIM 11:30-12:30	【WEB予約 定員:36名】 バーニングエアロ 11:45-12:30 柴田 朋子	【WEB予約 定員:50名】 ベリーダンス 11:45-12:30 ACALI	【WEB予約 定員:36名】 ZUMBA® 11:30-12:00 Masumi	【有料】REBORNS SWIM 10:30-11:30	【有料】REBORNS FIT 10:10-11:10 田村 亜月	【WEB予約 定員:50名】 やすらぎヨーガ 10:30-11:00 AUM	15:30												
16:00	【有料】ジャズダンススクール 11:30-12:30 前 恵治	【WEB予約 定員:50名】 ウォー・ガリズム 11:35-12:05 森 まり子	【有料】REBORNS SWIM 11:30-12:30	【WEB予約 定員:36名】 バーニングエアロ 11:45-12:30 柴田 朋子	【WEB予約 定員:50名】 ベリーダンス 11:45-12:30 ACALI	【WEB予約 定員:36名】 ZUMBA® 11:30-12:00 Masumi	【有料】REBORNS SWIM 10:30-11:30	【有料】REBORNS FIT 10:10-11:10 田村 亜月	【WEB予約 定員:50名】 やすらぎヨーガ 10:30-11:00 AUM	16:00												
16:30	【有料】ジャズダンススクール 11:30-12:30 前 恵治	【WEB予約 定員:50名】 ウォー・ガリズム 11:35-12:05 森 まり子	【有料】REBORNS SWIM 11:30-12:30	【WEB予約 定員:36名】 バーニングエアロ 11:45-12:30 柴田 朋子	【WEB予約 定員:50名】 ベリーダンス 11:45-12:30 ACALI	【WEB予約 定員:36名】 ZUMBA® 11:30-12:00 Masumi	【有料】REBORNS SWIM 10:30-11:30	【有料】REBORNS FIT 10:10-11:10 田村 亜月	【WEB予約 定員:50名】 やすらぎヨーガ 10:30-11:00 AUM	16:30												
17:00	【有料】ジャズダンススクール 11:30-12:30 前 恵治	【WEB予約 定員:50名】 ウォー・ガリズム 11:35-12:05 森 まり子	【有料】REBORNS SWIM 11:30-12:30	【WEB予約 定員:36名】 バーニングエアロ 11:45-12:30 柴田 朋子	【WEB予約 定員:50名】 ベリーダンス 11:45-12:30 ACALI	【WEB予約 定員:36名】 ZUMBA® 11:30-12:00 Masumi	【有料】REBORNS SWIM 10:30-11:30	【有料】REBORNS FIT 10:10-11:10 田村 亜月	【WEB予約 定員:50名】 やすらぎヨーガ 10:30-11:00 AUM	17:00												
17:30	【有料】ジャズダンススクール 11:30-12:30 前 恵治	【WEB予約 定員:50名】 ウォー・ガリズム 11:35-12:05 森 まり子	【有料】REBORNS SWIM 11:30-12:30	【WEB予約 定員:36名】 バーニングエアロ 11:45-12:30 柴田 朋子	【WEB予約 定員:50名】 ベリーダンス 11:45-12:30 ACALI	【WEB予約 定員:36名】 ZUMBA® 11:30-12:00 Masumi	【有料】REBORNS SWIM 10:30-11:30	【有料】REBORNS FIT 10:10-11:10 田村 亜月	【WEB予約 定員:50名】 やすらぎヨーガ 10:30-11:00 AUM	17:30												
18:00	【有料】ジャズダンススクール 11:30-12:30 前 恵治	【WEB予約 定員:50名】 ウォー・ガリズム 11:35-12:05 森 まり子	【有料】REBORNS SWIM 11:30-12:30	【WEB予約 定員:36名】 バーニングエアロ 11:45-12:30 柴田 朋子	【WEB予約 定員:50名】 ベリーダンス 11:45-12:30 ACALI	【WEB予約 定員:36名】 ZUMBA® 11:30-12:00 Masumi	【有料】REBORNS SWIM 10:30-11:30	【有料】REBORNS FIT 10:10-11:10 田村 亜月	【WEB予約 定員:50名】 やすらぎヨーガ 10:30-11:00 AUM	18:00												
18:30	【有料】ジャズダンススクール 11:30-12:30 前 恵治	【WEB予約 定員:50名】 ウォー・ガリズム 11:35-12:05 森 まり子	【有料】REBORNS SWIM 11:30-12:30	【WEB予約 定員:36名】 バーニングエアロ 11:45-12:30 柴田 朋子	【WEB予約 定員:50名】 ベリーダンス 11:45-12:30 ACALI	【WEB予約 定員:36名】 ZUMBA® 11:30-12:00 Masumi	【有料】REBORNS SWIM 10:30-11:30	【有料】REBORNS FIT 10:10-11:10 田村 亜月	【WEB予約 定員:50名】 やすらぎヨーガ 10:30-11:00 AUM	18:30												
19:00	【有料】ジャズダンススクール 11:30-12:30 前 恵治	【WEB予約 定員:50名】 ウォー・ガリズム 11:35-12:05 森 まり子	【有料】REBORNS SWIM 11:30-12:30	【WEB予約 定員:36名】 バーニングエアロ 11:45-12:30 柴田 朋子	【WEB予約 定員:50名】 ベリーダンス 11:45-12:30 ACALI	【WEB予約 定員:36名】 ZUMBA® 11:30-12:00 Masumi	【有料】REBORNS SWIM 10:30-11:30	【有料】REBORNS FIT 10:10-11:10 田村 亜月	【WEB予約 定員:50名】 やすらぎヨーガ 10:30-11:00 AUM	19:00												
19:30	【有料】ジャズダンススクール 11:30-12:30 前 恵治	【WEB予約 定員:50名】 ウォー・ガリズム 11:35-12:05 森 まり子	【有料】REBORNS SWIM 11:30-12:30	【WEB予約 定員:36名】 バーニングエアロ 11:45-12:30 柴田 朋子	【WEB予約 定員:50名】 ベリーダンス 11:45-12:30 ACALI	【WEB予約 定員:36名】 ZUMBA® 11:30-12:00 Masumi	【有料】REBORNS SWIM 10:30-11:30	【有料】REBORNS FIT 10:10-11:10 田村 亜月	【WEB予約 定員:50名】 やすらぎヨーガ 10:30-11:00 AUM	19:30												
20:00	【有料】ジャズダンススクール 11:30-12:30 前 恵治	【WEB予約 定員:50名】 ウォー・ガリズム 11:35-12:05 森 まり子	【有料】REBORNS SWIM 11:30-12:30	【WEB予約 定員:36名】 バーニングエアロ 11:45-12:30 柴田 朋子	【WEB予約 定員:50名】 ベリーダンス 11:45-12:30 ACALI	【WEB予約 定員:36名】 ZUMBA® 11:30-12:00 Masumi	【有料】REBORNS SWIM 10:30-11:30	【有料】REBORNS FIT 10:10-11:10 田村 亜月	【WEB予約 定員:50名】 やすらぎヨーガ 10:30-11:00 AUM	20:00												
20:30	【有料】ジャズダンススクール 11:30-12:30 前 恵治	【WEB予約 定員:50名】 ウォー・ガリズム 11:35-12:05 森 まり子	【有料】REBORNS SWIM 11:30-12:30	【WEB予約 定員:36名】 バーニングエアロ 11:45-12:30 柴田 朋子	【WEB予約 定員:50名】 ベリーダンス 11:45-12:30 ACALI	【WEB予約 定員:36名】 ZUMBA® 11:30-12:00 Masumi	【有料】REBORNS SWIM 10:30-11:30	【有料】REBORNS FIT 10:10-11:10 田村 亜月	【WEB予約 定員:50名】 やすらぎヨーガ 10:30-11:00 AUM	20:30												
21:00	【有料】ジャズダンススクール 11:30-12:30 前 恵治	【WEB予約 定員:50名】 ウォー・ガリズム 11:35-12:05 森 まり子	【有料】REBORNS SWIM 11:30-12:30	【WEB予約 定員:36名】 バーニングエアロ 11:45-12:30 柴田 朋子	【WEB予約 定員:50名】 ベリーダンス 11:45-12:30 ACALI	【WEB予約 定員:36名】 ZUMBA® 11:30-12:00 Masumi	【有料】REBORNS SWIM 10:30-11:30	【有料】REBORNS FIT 10:10-11:10 田村 亜月	【WEB予約 定員:50名】 やすらぎヨーガ 10:30-11:00 AUM	21:00												
21:30	【有料】ジャズダンススクール 11:30-12:30 前 恵治	【WEB予約 定員:50名】 ウォー・ガリズム 11:35-12:05 森 まり子	【有料】REBORNS SWIM 11:30-12:30	【WEB予約 定員:36名】 バーニングエアロ 11:45-12:30 柴田 朋子	【WEB予約 定員:50名】 ベリーダンス 11:45-12:30 ACALI	【WEB予約 定員:36名】 ZUMBA® 11:30-12:00 Masumi	【有料】REBORNS SWIM 10:30-11:30	【有料】REBORNS FIT 10:10-11:10 田村 亜月	【WEB予約 定員:50名】 やすらぎヨーガ 10:30-11:00 AUM	21:30												
22:00	【有料】ジャズダンススクール 11:30-12:30 前 恵治	【WEB予約 定員:50名】 ウォー・ガリズム 11:35-12:05 森 まり子	【有料】REBORNS SWIM 11:30-12:30	【WEB予約 定員:36名】 バーニングエアロ 11:45-12:30 柴田 朋子	【WEB予約 定員:50名】 ベリーダンス 11:45-12:30 ACALI	【WEB予約 定員:36名】 ZUMBA® 11:30-12:00 Masumi	【有料】REBORNS SWIM 10:30-11:30	【有料】REBORNS FIT 10:10-11:10 田村 亜月	【WEB予約 定員:50名】 やすらぎヨーガ 10:30-11:00 AUM	22:00												
22:30	【有料】ジャズダンススクール 11:30-12:30 前 恵治	【WEB予約 定員:50名】 ウォー・ガリズム 11:35-12:05 森 まり子	【有料】REBORNS SWIM 11:30-12:30	【WEB予約 定員:36名】 バーニングエアロ 11:45-12:30 柴田 朋子	【WEB予約 定員:50名】 ベリーダンス 11:45-12:30 ACALI	【WEB予約 定員:36名】 ZUMBA® 11:30-12:00 Masumi	【有料】REBORNS SWIM 10:30-11:30	【有料】REBORNS FIT 10:10-11:10 田村 亜月	【WEB予約 定員:50名】 やすらぎヨーガ 10:30-11:00 AUM	22:30												
23:00	マシジム・プール利用時間は 22：50 館内退出時間 23：00 (24時間会員は夜間利用可能)									マシジム・プール利用時間 22:50 館内退出時間 23:00			23:00									

2026/2

メガロス横浜天王町

店舗情報	
■通常営業時間	月曜日～木曜日 8:30～23:00 土曜日 8:30～21:00 日曜日・祝日 8:30～20:00
■休館日	毎週金曜日、夏期、年末年始

土曜日			日曜日					
スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール			
			ミライクジュニアクラス 【対象 年長～小学3年】 8:00-9:00	ミライクRUN 【対象 小学3年～中学1年】 8:00-9:00		8:30		
						9:00		
ミライク キッズクラス 【対象 満3歳～年長】 9:00-10:00	ミライク ジュニアクラス 【対象 年長～小学3年】 9:00-10:00		ミライク キッズクラス 【対象 満3歳～年長】 9:00-10:00	ミライク ジュニアクラス 【対象 年長～小学3年】 9:00-10:00		9:30		
	【WEB予約 定員:50名】 エンジョイエアロ 10:15-10:45 関本 弘美		ミライク ジュニアクラス 【対象 年長～小学3年】 10:00-11:00			10:00		
	【WEB予約 定員:50名】			ミライク ベビークラス 【対象 10ヵ月～満3歳】 10:30-11:15		10:30		
【WEB予約 定員:36名】 トラディショナルヨーガ 11:20-11:50 景浦 聡子	ボディメイクエアロ 11:00-11:45 関本 弘美		【WEB予約 定員:36名】 トラディショナルヨーガ 11:25-12:10 三浦 安菜	【WEB予約 定員:50名】 バーニングエアロ 11:30-12:00 HARU	担当者変更	11:30		
【WEB予約 定員:24名】 バレエ～バレレッスン～ 12:10-12:40 小島 崇行	ビューティフローピラティス 12:00-12:45 関本 弘美	【有料】マスターズサークル 11:30-12:30		【WEB予約 定員:50名】		12:00		
【WEB予約 定員:24名】			【 有料スクール 】	アドバンスエアロ 12:10-12:55 HARU		12:30		
バレエ 12:55-13:40 小島 崇行	【無料登録制】 ウォーキング・ランニングサークル 13:00-13:30 五十嵐 花織 ※1,3,週目ウォーキング 2,4週目ランニング		【有料】REBORNS FIT 12:30-13:30 五十嵐 花織	【WEB予約 定員:40名】		13:00		
	【WEB予約 定員:50名】		【WEB予約 定員:36名】	Group Power 13:15-14:00 田村 亜月		13:30		
	Group Fight 13:50-14:35 五十嵐 花織		トラディショナルヨーガ 13:45-14:30 AUM	【WEB予約 定員:40名】		14:00		
ミライク ジュニアクラス 【対象 年長～小学3年】 14:00-15:00	【WEB予約 定員:50名】			Group Blast 14:20-15:05 五十嵐 花織		14:30		
	Group Groove 14:55-15:40 伊藤 昭平		【映像 定員:20名】 VRレッスン Group Fight 15:10-15:55 ※途中入退場不可	【WEB予約 定員:25名】 TOBIPPA 15:25-15:55 五十嵐 花織	【有料】スイムスクール 15:00-16:00 マスターズクラス	15:00		
ミライク キッズクラス 【対象 満3歳～年長】 15:00-16:00	【WEB予約 定員:10名】		【無料登録制】 ボディメイクサークル 16:05-16:35 田村 亜月			15:30		
【WEB予約 定員:36名】 ボディデザインピラティス 16:15-16:45 伊藤 玲子	【WEB予約 定員:10名】 VOLT BOX 16:35-16:55 林 利樹		【映像 定員:20名】 VRレッスン Group Centergy 16:50-17:35 ※途中入退場不可	【WEB予約 定員:50名】		16:00		
【WEB予約 定員:36名】 ヒーリングアロマヨーガ 17:00-17:45 伊藤 玲子				やさしいフリースタイル 16:45-17:30 万里		16:30		
【映像 定員:20名】	【WEB予約 定員:50名】			【WEB予約 定員:50名】 フリースタイルSTAGE 17:45-18:30 万里		17:00		
VRレッスン Group Groove 18:00-19:00 ※途中入退場不可	リトモス 18:00-18:45 長沼 淳子					17:30		
						18:00		
						18:30		
						19:00		
						19:30		
マシンジム・プール利用時間 20:50 館内退出時間 21:00			マシンジム・プール利用時間 19:50 館内退出時間 20:00			19:30		
◆映像レッスンについて ・WEB予約は不要です。レッスン開始前までにスタジオにお越しください。 ・参加は先着順、定員20名となります。 【祝日特別スケジュールについてのご案内】 ・祝日は、プログラムが変更になる場合がございます。 スケジュール・参加方法につきましては、別紙スケジュールにてご確認ください。			◆スタジオレッスンについて◆ □ 色分けしているクラス 初心者～初中級者向けクラスです。 □ 色分けしているクラス 先月スケジュールからの変更箇所になります。 □ 全クラス【WEB予約制】となっております ※映像レッスンは除く □ 登録制のクラス 【登録制】登録制のクラスです。別途、参加料金が必要となります。 ・予約は、メガロスアプリにご登録の上、事前の予約が必要となります。 ・予約可能枠数は会員種別により異なります（1枠消化で新たに予約可） フルタイム会員、U-30会員、パパママ会員の方は8枠 上記以外は6枠。ゴールド会員、プラチナ会員の方は12枠予約可能となります。 ・予約日には、21日先の同時刻に終了するレッスンまで公開いたします ・WEB予約締め切りは、レッスン開始5分前です。 ・スタジオへの入場は、レッスン開始10分前からです。 ・ご予約された場所（立ち位置）にてご参加ください。 ・急な休講・変更がある場合がございます。都合によりスケジュールの変更をさせて頂く場合がございます。					20:00
						20:30		
						21:00		
						21:30		
						22:00		
						22:30		
						23:00		



いちねんサポートプログラムとは

楽しく、効果的に運動を続けるための  
トレーナーによる  
1年間のサポートプログラム。  
サポートによる、理解と実践で

訪れるたび新しい発見が見つかり  
気付けばいつの間にか  
想像もしなかった楽しさを体感できる。

そして何より私達が大事にしているのは  
カラダづくりだけじゃない、  
これから始まるワクワクそのもの

一緒に、  
新しい自分を見つけよう。

1ヶ月目：少人数制(3名～)

スタート
1回30分×4回 〈フリー制〉
トレーニング
+
食事アドバイス

2ヶ月～12ヶ月目：グループ制

アドバンス
1回45分×月何回でも参加可能 〈予約制〉
トレーニング

PRICE

結果につながる1年間

登録料 / 1年間

2,200円

(税込)