



基本タイムスケジュール

2026年1月-3月



営業時間

月～木：9:00-21:30 ◆プログラムにご参加の際は、事前にご予約をお願いいたします。会員の方はTARP-PROアプリから、非会員の方はホームページよりご予約できます。
 金曜日：休館日 ◆予約プログラムをキャンセルされる場合は、1時間前までに手続きをお願い申し上げます。会員の方はTARP-PROアプリから、非会員の方はフロントまでお電話ください。
 土曜日：8:00-19:00 ◆代行情報や祝日プログラム、イベントプログラムは、予約ページをご確認いただけます。
 日曜日：8:00-18:00 ◆プログラム開始時刻になってもご予約の方がいらっしゃらない場合、予約を取り消させていただくことがあります。
 なお、お電話で遅刻のご連絡をいただいた場合は、開始時刻後5分以内でしたらスタジオへの入場が可能です。プログラム開始時刻は、クラブの時計を基準と致します。

担当者変更・中止になる場合がございます。

ホームページの予約カレンダーを確認のうえご来店ください。

月

火

水

木

土

日

9:15-10:15 ★～★★★
ファンクショナルトレーニング
YUHEI

10:30-11:30 ★～★★
リリース&コアワーク
YUHEI

New!
11:15-12:00
はじめてのSUP (川デビュー編)
武部

11:45-12:35 【有料】
パーソナルトレーニング
YUHEI

13:30-14:30 ★～★★
ベーシックヨガ
たかはる

19:15-20:00 ★～★★
リリース&コアワーク
村田知乎

20:15-21:00 ★～★★
ピラティス
akko

9:15-10:15 ★
ノルディックウォーキングMIYUKI

9:15-10:15 ★～★★★
フローヨガ
澤畠ちぐさ

10:30-11:30 ★～★★
ピラティス
TAKI

11:45-12:15 ★～★★
Group Centergy (30分)
鶴城ゆかり

19:15-20:00 ★★～★★★
フィジカルワークアウト
Toshiya

New!
20:10-21:10 ★～★★
自然をめぐるウォーキング &ラン
平良

20:15-21:00 ★～★★
リリース&コアワーク
たえ

9:15-10:15 ★～★★★★
ボルダリング
平良

9:45-10:45 ★～★★
ピラティス
Miho

11:00-12:00 ★～★★★
フローヨガ
HANAE

14:00-14:50 【有料】
パーソナルトレーニング
YUHEI

16:30-17:45 【キッズ】
SUPスクール

19:15-19:45 ★～★★
Group Centergy (30分)
里咲

19:50-20:50 ★～★★★★
ボルダリング
平良

20:00-21:00 ★～★★★
フローヨガ
Satomi

9:15-10:15 ★～★★★
ベーシックヨガ
テル

10:30-11:30 ★～★★
アロマヨガ
Ai

12:00-13:00 ★～★★
フラ
若月

※アウトドア開催の場合あり

13:15-14:00 ★～★★
ピラティス
鎌田梓

19:15-20:00 ★～★★★
ファンクショナルトレーニング
たかはる

19:30-20:30 ★
ノルディックウォーキング
NICO

20:15-21:00 ★～★★
ベーシックヨガ
Daisuke

9:00-10:00 ★～★★★★
ボルダリング
やない

9:15-10:15 ★～★★★
ベーシックヨガ
Yoshitaka

10:15-11:05
ストレッチ&ウォーク★
武部

10:30-11:45 ★★★★
アシュタンガヨガ
naoko

11:00-12:00 【キッズ】
ボルダリングスクール

12:45-13:45 ★～★★
アロマヨガ
宮崎めぐみ

13:00-13:45 ★～★★
はじめてのSUP (川デビュー編)
武部

16:00-17:00 ★～★★
フラ
若月

※アウトドア開催の場合あり

New!
17:15-18:15 ★～★★
ベーシックヨガ
Yoshie

9:00-10:00 ★～★★★★
ボルダリング
やない

New!
9:00-10:15 ★～★★★
ベーシックヨガ (1月・2月)
リバーサイドヨガ (3月)

※3月 雨天時は室内でベーシックヨガ
ワカ

New!
10:30-11:30 ★～★★★
Group Centergy (60分)
Rishia

New!
12:00-12:50 ★
ストレッチ&ウォーク
※雨天時は室内でフィジカルワークアウト
Rishia

14:15-15:00 ★～★★★
ベーシックヨガ
KAORU

15:15-16:00 ★～★★★
ピラティス
Ayaka

16:15-17:15 ★
リストラティブヨガ
Ayaka

イベントプログラム・有料プログラム・担当者変更情報は、別紙にてご確認ください。
ホームページの予約カレンダーからもご覧いただけます。

