



# 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  
金曜日：休館日  
土曜日：8:00-19:00  
日曜日：8:00-18:00

- ◆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。
  - ◆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。
  - ◆代行情報や祝日プログラム、イベントプログラムは、予約ページでご確認いただけます。
  - ◆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きます。
- 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
<p>9:15-10:15 ★～★★★★ ファンクショナルトレーニング YUHEI</p> <p>10:30-11:30 ★～★★★ リリース&amp;コアワーク YUHEI</p> <p><b>New!</b> 11:15-12:00 はじめてのSUP (川デビュー編) 武部</p> <p>11:45-12:35 【有料】 パーソナルトレーニング YUHEI</p> <p>13:30-14:30 ★～★★★ ベーシックヨガ たかはる</p> <p>19:15-20:00 ★～★★★ リリース&amp;コアワーク 村田知乎</p> <p>20:15-21:00 ★～★★★ ピラティス akko</p> 	<p>9:15-10:15 ★ ノルディックウォーキングMIYUKI</p> <p>9:15-10:15 ★～★★★★ フローヨガ 澤畑ちぐさ</p> <p>10:30-11:30 ★～★★★ ピラティス TAKI</p> <p>11:45-12:15 ★～★★★ Group Centergy (30分) 鵜城ゆかり</p> <p>19:15-20:00 ★★～★★★★★ フィジカルワークアウト Toshiya</p> <p><b>New!</b> 20:10-21:10 ★～★★★ 自然をめぐるウォーク &amp; ラン 平良</p> <p>20:15-21:00 ★～★★★ リリース&amp;コアワーク たえ</p>	<p>9:15-10:15 ★～★★★★★ ボルダリング 平良</p> <p>9:45-10:45 ★～★★★ ピラティス Miho</p> <p>11:00-12:00 ★～★★★★★ フローヨガ HANAE</p> <p>14:00-14:50 【有料】 パーソナルトレーニング YUHEI</p> <p>16:30-17:45 【キッズ】 SUPスクール</p> <p>19:15-19:45 ★～★★★ Group Centergy (30分) 里咲</p> <p>19:50-20:50 ★～★★★★★ ボルダリング 平良</p> <p>20:00-21:00 ★～★★★★★ フローヨガ Satomi</p>	<p>9:15-10:15 ★～★★★ ベーシックヨガ テル</p> <p>10:30-11:30 ★～★★★ アロマヨガ Ai</p> <p>12:00-13:00 ★～★★★ フラ 若月 ※アウトドア開催の場合あり</p> <p>13:15-14:00 ★～★★★ ピラティス 鎌田梓</p> <p>19:15-20:00 ★～★★★★★ ファンクショナルトレーニング たかはる</p> <p>19:30-20:30 ★ ノルディックウォーキング NICO</p> <p>20:15-21:00 ★～★★★ ベーシックヨガ Daisuke</p>	<p>9:00-10:00 ★～★★★★★ ボルダリング やない</p> <p>9:15-10:15 ★～★★★ ベーシックヨガ Yoshitaka</p> <p>10:15-11:05 ストレッチ&amp;ウォーク★ 武部</p> <p>10:30-11:45 ★★★★★ アシュタンガヨガ naoko</p> <p>11:00-12:00 【キッズ】 ボルダリングスクール</p> <p>12:45-13:45 ★～★★★ アロマヨガ 宮崎めぐみ</p> <p>13:00-13:45 ★～★★★ はじめてのSUP (川デビュー編) 武部</p> <p>16:00-17:00 ★～★★★ フラ 若月 ※アウトドア開催の場合あり</p> <p><b>New!</b> 17:15-18:15 ★～★★★ ベーシックヨガ Yoshie</p>	<p>9:00-10:00 ★～★★★★★ ボルダリング やない</p> <p><b>New!</b> 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</p> <p><b>New!</b> 10:30-11:30 ★～★★★★★ Group Centergy (60分) Rishia</p> <p><b>New!</b> 12:00-12:50 ★ ストレッチ&amp;ウォーク ※雨天時は室内でフィジカルワークアウト Rishia</p> <p>14:15-15:00 ★～★★★ ベーシックヨガ KAORU</p> <p>15:15-16:00 ★～★★★ ピラティス Ayaka</p> <p>16:15-17:15 ★ リストラティブヨガ Ayaka</p> 

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ご覧いただけます。