

# 2026年5月STAGE営業スケジュール

1日	金	10:00-23:00	
2日	土	9:00-18:00	
3日	日	9:00-18:00	
4日	月	10:00-18:00	
5日	火	9:00-18:00	
6日	水	10:00-18:00	
7日	木	10:00-23:00	
8日	金	10:00-23:00	
9日	土	9:00-20:00	
10日	日	10:00-19:00	
11日	月	10:00-23:00	
12日	火	10:00-23:00	
13日	水	休館日	
14日	木	10:00-23:00	
15日	金	9:00-23:00	
16日	土	9:00-20:00	

17日	日	10:00-18:00	
18日	月	10:00-23:00	My2曜日会員火曜日指定利用可
19日	火	休館日	トレーニングマシン入れ替え
20日	水	休館日	トレーニングマシン入れ替え
21日	木	10:00-23:00	My2曜日会員火曜日指定利用可
22日	金	10:00-23:00	My2曜日会員火曜日指定利用可
23日	土	10:00-20:00	My2曜日会員火曜日指定利用可
24日	日	10:00-19:00	My2曜日会員火曜日指定利用可
25日	月	10:00-23:00	
26日	火	9:00-23:00	
27日	水	休館日	
28日	木	10:00-23:00	
29日	金	10:00-23:00	
30日	土	10:00-20:00	
31日	日	10:00-19:00	

2026年 5月 **STAGE Schedule in May 2026** 電子版 5月のお知らせ

月曜日	火曜日	木曜日	金曜日	2日(土)	9日(土)	16日(土)	23日(土)	30日(土)	<b>休講のお知らせ</b> 5/19(火) マシン入れ替えによる休館のため、スタジオプログラムもご いません。 5/21(木) 11:00-11:40 エアロ40 5/25(月) 18:45-19:05 フローストレッチ(吉田) 19:15-19:35 コアトレ(吉田) <hr/> <b>5/4(月祝)スタジオプログラム</b> 10:30-10:50 フローストレッチ(吉田) 11:00-11:20 コアトレ(吉田) 11:35-12:05 サーキットヒップ(中村) <hr/> <b>-5/5(火祝)スタジオプログラム</b> 10:30-11:00 BSC(中村) 11:15-12:15 パワーフロー(高橋)
10:30-11:00	10:30-11:00	11:00-11:40	11:00-11:45	10:00-10:40	10:00-10:40	10:00-10:40	10:30-11:10	10:30-11:10	
スッキリ朝トレ	BSC	エアロ40	ベーシックヨガ	エアロ40	ヨガ	エアロ40	ひめトレ	コア コンディショニング	
阿部IR 30分	中村IR 30分	佐々木IR 40分	中村IR 45分	佐々木IR 40分	遠藤IR 40分	佐々木IR 40分	河原IR 40分	河原IR 40分	
11:15-11:45	11:15-12:15	11:55-12:50	12:00-12:30	10:55-11:25	10:55-11:25	10:55-11:25	11:20-12:05	11:20-12:20	
BSC	パワーフロー	スッキリストレッチ	サーキットヒップ	ファイトワーク	ベーシックリズム	ファイトワーク	プレピラティス	ピラティス	
阿部IR 30分	高橋IR 60分	阿部IR 55分	中村IR 30分	佐々木IR 30分	遠藤IR 30分	佐々木IR 30分	河原IR 45分	河原IR 60分	
18:45-19:05	19:00-19:40	18:45-19:15	18:30-19:00	11:40-12:10	11:35-12:15	11:40-12:10			
フローストレッチ	エアロ40	BSC	ベーシックリズム	明日への ストレッチ	ZUMBA	からだパー			
吉田 20分	佐々木IR 40分	中村IR 30分	遠藤IR 30分	佐々木IR 30分	遠藤IR 40分	佐々木IR 30分			
19:15-19:35	19:50-20:20	19:30-20:15	19:15-19:55	会員マイページ スタジオ参加予約 現在、会員マイページにてスタジオプログラムの参加 受付をテスト運用中です。 テスト運用のため、ご不便をおかけする場合がございますが、ぜひご活用ください。 【ご利用方法】 アプリ → 「予約する」 → 「スタジオプログラム」					
コアトレ	明日へのストレッチ	リラックスヨガ	ZUMBA						
吉田 20分	佐々木IR 30分	中村IR 45分	遠藤IR 40分						

○ 会員のお客さまは全てのスタジオプログラムご参加いただけます  
 ○ スタジオプログラム中は携帯電話の音がでない設定にしてくださいようご協力をお願いいたします。また、プログラム中はウェアラブルを除き、スマートフォン等の電子機器操作はご遠慮いただき、音の出ない設定にしてくださいようご協力をお願いいたします。  
 ○ プログラムの強度の感じ方は人それぞれですので、プログラム中にきつと感じた場合は無理せずお座りになるなどしてお休みください  
 ○ 途中退会は可能ですが途中入室および再入場はご遠慮ください  
 ○ プログラムに使用するマットなどのアイテムの類は店舗にてご用意しております。  
 ○ 各種プログラムには定員がございます。定員によってご参加いただけなかった場合はお好きなプログラムの優先予約を承りいたしますので、スタッフまでお申しつけください。

【スタジオプログラム参加方法】  
 会員マイページよりWeb予約、またはフロントにて受付表にお名前をご記載ください。

【ご来店ポイント】  
 今回のご来店ポイントは「トータル特典」と「毎月の特典」があります。11月からの合計の来店回数が25回でオリジナルシューズ袋をプレゼント  
 詳細は「STAGEアプリ→ポイントについて」をご確認ください。

**オレンジ色のプログラム** ダンス、踊りの要素が含まれたプログラム。心拍数を上げながら全身を動かし、体力向上やカロリー消費を狙います  
**青色のプログラム** コンディショニングプログラム。筋肉をほぐしたり、一般的な筋トレでは鍛えにくい小さな筋肉を使うことで姿勢改善を狙います  
**黄色のプログラム** STAGEおすすめプログラム。さまざまな年代やジャンルの音楽のテンポに合わせてシンプルな筋トレ動作を繰り返します。全身の引き締めやカロリー消費を狙います  
**ピンク色のプログラム** Yogaプログラム。呼吸とゆったりとした動作で心と体のバランスを整えるエクササイズです。ヨガのストレッチ効果によってストレスの解消や引き締めを狙います

**Recommend program【フローストレッチ】**  
 フローストレッチは、呼吸に合わせて断続的にストレッチを繰り返すプログラムです。  
 伸ばす・ゆるめるを繰り返しながら、無理なく可動域を広げていきます。  
 ✓ 初めてのスタジオ参加に  
 ✓ 柔軟性向上、姿勢をよくしたい  
 ✓ 運動不足解消や疲労回復におすすめ

**Recommend program【コアトレ】**  
 「体幹」が構成される、腹筋群・背筋群・肩関節・股関節の小さな筋を使うエクササイズをします。「少しキツイ・地味にキツイ」くらいの強度なので、お気軽にご参加いただけます。  
 ✓ 姿勢をよくしたい  
 ✓ 体の引き締め

**【BSC(Body Shape Class)】**  
 500gのダンベルやゴムチューブなどを使用。ナンバリングによって使用する楽曲や振付動作が異なります。シンプルな動作が多いのでリズム感のある動きが苦手な方でもしっかりと全身を使い汗をかくことができます。  
**【BSCナンバリング】**  
 ○ Pops1~6 : どこかで聴いたことのあるような70年代~最新まで多ジャンルの音楽を取り入れたプログラム  
 ○ Classic1~3 : 70年代~90年代までの往年の名曲を採用したプログラム  
 ○ Lite : よりシンプルな動作構成で初めてのスタジオでも安心。慣れている方は動作を大きく動かし、強度UP

**【BSCスケジュール】**  
 月曜日 6日, 20日: Lite 13日, 27日: Classic3  
 火曜日 7日, 21日: Classic1 14日, 28日: Pops5  
 木曜日 2日, 16日, 30日: Classic1 9日, 23日: Pops5

**Recommend program【スッキリ朝トレ】**  
 軽めのストレッチとピラティスベースのエクササイズで凝り固まった体をほぐし、体全身をやさしく目覚めさせます。  
 ✓ 初めてのスタジオ参加に  
 ✓ 体の歪みを感じる