

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
ZERO Studio	HOT Studio	ZERO Studio	HOT Studio	ZERO Studio	HOT Studio	ZERO Studio	HOT Studio	ZERO Studio	HOT Studio	ZERO Studio	HOT Studio	ZERO Studio	HOT Studio
9:00													
30													
10:00													
30													
10:15~11:00		10:00~10:45		10:00~10:45		10:00~10:45		10:00~10:45		10:00~10:45		10:00~10:45	
らくらくエアロ		やさしいエアロ		ZUMBA		背骨コンディショニング		Q-Ren		ピラティス		らくらくエアロ	
川口		RIKA		矢川		小林		NANA		マユミ		川口	
11:00		11:00~11:45		11:00~11:45		11:00~11:45		11:00~11:45		11:00~11:45		11:00~11:45	
30		燃焼ヨガ		ボディメイク&ストレッチ		らくらくステップ		ZUMBA		バレトン		らくらくステップ	
11:15~12:00		Ami		矢川		川口		NANA		マユミ		川口	
パレトン													
マユミ													
12:00													
30													
12:15~13:00				12:00~12:45		12:15~13:00				12:00~12:45		12:00~12:45	
背骨コンディショニング				骨盤矯正ヨガ		歌謡曲deエアロ				BODYBALANCE		BODYCOMBAT	
小林				マユミ		白木				岡村		川口	
13:00				13:00~13:45									
30				クラシックストレッチ									
14:00				マユミ									
30													
15:00													
30													
16:00													
30													
17:00													
30													
18:00													
30													
19:00													
30													
19:45~20:30													
BODYCOMBAT													
岡村													
20:00													
30													
20:45~21:30													
BODYBALANCE													
岡村													
21:00													
30													
22:00													

【 ツールレッスン 定員34名 】

BODYPUMP・・・ステップ台、バーベルセット、マット(推奨)

「はじめて参加される場合 5kg/2枚 2.5kg/2枚 1kg/2枚」をご用意ください。

BODYSTEP・・・ステップ台、プレート(担当講師から説明があります。)

らくらくステップ・・・ステップ台

シルバーウィーク特別プログラム

9月19日(土)~23日(水)

プログラムが決定次第、告知させていただきます。

9月限定 水曜日【 週替わりレッスン 】

9月2日(水) 19:15~19:45 GRIT CARDIO YUTA

9月9日(水) 19:15~19:45 GRIT CARDIO 金野

9月16日(水) 19:00~19:45 BODYSTEP 野田

9月23日(水) 19:00~19:45 BODYSTEP 野田

9月30日(水) 19:00~19:45 BODYSTEP YUTA

GRITスケジュール

9月6日(日) GRIT STRENGTH

9月13日(日) GRIT CARDIO

9月20日(日) GRIT ATHLETIC

9月27日(日) GRIT CARDIO

ノースタッフデー(ジムエリア利用可能)

9月11日(金曜日)

フィットネスクラブBIO 都度利用(有料)利用可能。

ご利用可能エリア

ジムエリア・フリーウェイトエリア(マシンのみ)
※ジムライト専用更衣室 利用可能

代行情報 / QR



hacomono登録QR



hacomono WEB予約枠 レッスン参加方法

赤枠(WEB予約対象)のクラスは、整列待機時間を短縮する事が出来ます！

【 JOYFIT01会員様 】7日前 22時から予約開始

【 BIO会員様 】5日前 22時から予約開始

【 他店舗会員様 】5日前 22時から有料予約のみご予約可能 ※無料予約対象外
【 ビジター、非会員様、他店舗会員様 】レッスン開始45分前、フロントにて当日券配布。

ZEROスタジオ定員

【通常レッスン 60名】【ツールクラス 34名】

HOTスタジオ定員

【通常レッスン 無制限】

9/19 土曜日		9/20 日曜日		9/21 月曜日		9/22 火曜日		9/23 水曜日			
ZERO Studio	HOT Studio	ZERO Studio	HOT Studio	ZERO Studio	HOT Studio	ZERO Studio	HOT Studio	ZERO Studio	HOT Studio		
9:00											9:00
30											30
10:00	10:00~10:45 ピラティス マユミ	10:00~10:45 らくらくエアロ 川口		10:15~11:00 らくらくエアロ 川口		10:00~10:45 美しい骨盤 野田		10:00~10:45 ZUMBA 矢川			10:00
30											30
11:00	11:00~11:45 バレトン マユミ	11:00~11:45 らくらくステップ 川口	HOT契約者のみ 11:00~11:45 燃焼フローヨガ mumu	11:15~12:00 バレトン マユミ		11:00~11:45 背骨コンディショニング 岡村		11:00~11:45 ボディメイク&ストレッチ 矢川	LES MILLS 11:00~11:45 BODYBALANCE RIKA		11:00
30											30
12:00	LES MILLS 12:00~12:45 BODYBALANCE 岡村	LES MILLS 12:00~12:45 BODYCOMBAT 川口		12:15~13:00 背骨コンディショニング 小林	有料クラス 12:15~13:00 エアリアルヨガ 【定員6名】マユミ	12:00~12:45 BODYBALANCE 岡村		12:00~12:45 骨盤矯正ヨガ マユミ			12:00
30											30
13:00			キッズクラス			13:00~13:45 BODYPUMP 岡村		13:00~13:45 クラシックストレッチ マユミ			13:00
30											30
14:00											14:00
30											30
15:00											15:00
30											30
16:00											16:00
30											30
17:00											17:00
30											30
18:00											18:00
30											30
19:00	WEB予約対象 18:30~19:15 ZUMBA NANA	WEB予約対象 17:00~17:45 BODYSTEP 金野		WEB予約対象 19:00~20:00 BODYBALANCE 岡村		WEB予約対象 19:00~19:45 コアトレピラティス マユミ		WEB予約対象 19:00~19:45 BODYSTEP 野田			19:00
30											30
20:00	WEB予約対象 19:30~20:15 LES MILLS DANCE shun	WEB予約対象 18:05~19:05 BODYPUMP 岡村		WEB予約対象 20:15~21:15 BODYCOMBAT 岡村	有料クラス 19:15~20:15 バレエ マユミ	20:00~20:45 BODYATTACK 金野	HOT契約者のみ 20:15~21:00 インヨガ マユミ	WEB予約対象 20:00~20:45 バレトン マユミ			20:00
30											30
21:00						20:45~21:30 HOTピラティス さあや	ヨガマット必須	WEB予約対象 21:00~21:45 BODYPUMP 野田			21:00
30											30
22:00											22:00

代行情報 / QR



hacomono登録QR



営業時間は通常通りです。
※フロント受付時間は祝日対応の為、9:00~20:00でございます。
※プールレッスンに関しても通常通りです。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
11:00	プール	プール	プール	プール	プール	プール	プール	11:00
15	11:00~11:30 かんたんクロール 砂田	11:00~11:30 かんたん背泳ぎ 佐藤(美)	11:00~11:30 かんたんクロール 篠崎	11:00~11:30 かんたんクロール 篠崎	11:00~11:30 かんたんクロール 篠崎			15
11:30	11:00~12:00 4種目泳ごう 佐藤(美)	11:00~12:00 4種目泳ごう 後村	11:00~12:00 4種目泳ごう 砂田	11:00~12:00 4種目泳ごう 佐藤(美)	11:00~12:00 4種目泳ごう 砂田			11:30
45	11:30~12:00 かんたん背泳ぎ 砂田	11:30~12:00 かんたん平泳ぎ 佐藤(美)	11:30~12:00 かんたん背泳ぎ 篠崎	11:30~12:00 かんたん背泳ぎ 篠崎	11:30~12:00 かんたん平泳ぎ 篠崎	11:30~12:00 かんたんクロール 高橋	11:45~12:15 はじめて泳ごう 加藤	45
12:00						12:00~12:30 かんたん平泳ぎ 高橋		12:00
15	12:05~12:35 かんたんバタフライ 砂田	12:05~12:35 かんたん平泳ぎ 佐藤(美)	12:05~12:35 かんたん平泳ぎ 砂田	12:05~12:35 かんたん平泳ぎ 佐藤(美)				15
12:30	12:35~13:05 ゆっくり平泳ぎ 砂田	12:35~13:05 ゆっくりクロール 佐藤(美)	12:35~13:05 かんたんバタフライ 砂田	12:35~13:05 ゆっくりクロール 佐藤(美)			12:15~13:15 かんたん 3種目 中嶋	12:30
45			12:10~13:10 水中バレー 篠崎	12:35~13:05 フィンスイム 篠崎		12:45~13:30 サップヨガ 白木		45
13:00								13:00
15	13:10~13:40 アクアロ 高橋	13:15~14:00 サップコア yukina		ここから				15
13:30						13:45~14:15 アクアバイク 白木		13:30
45								45
14:00								14:00
15								15
14:30								14:30
18:00								18:00
15								15
18:30								18:30
45								45
19:00								19:00
15		19:00~20:00 かんたん2種目 房川	19:00~20:00 2種目泳ごう 篠崎	19:00~20:00 水中バレー スタッフ				15
19:30								19:30
45								45
20:00								20:00
15		20:10~20:40 ゆっくり平泳ぎ 房川		20:05~21:05 スーパースイム 高橋				15
20:30								20:30
45								45
21:00								21:00

ご案内事項

・お手洗いをご利用の際は、お体をよく拭いてからお入りください。
・更衣室へ入る際は、タオルで全身をよく拭いてからお入りください。
万が一、床が濡れてしまった場合は、備え付けの白モップで拭き取りをお願いいたします。

プールレッスン定員

スイムレッスン:20名
水中バレー:20名
アクアバイク:10名
サップコア・サップヨガ:10名