

	月	火	水	木	金	土	日
8:00							
9:00	VIRTUAL 9:15~9:45 ボディコンバット30	VIRTUAL 9:15~10:00 ボディバランス45	VIRTUAL 9:15~10:00 シバム45	VIRTUAL 9:30~10:00 ボディアタック30	VIRTUAL 9:30~10:15 ボディコンバット45	VIRTUAL 9:45~10:15 ボディバランス30	VIRTUAL 9:45~10:15 シバム30
10:00	VIRTUAL 10:00~10:45 ボディバランス45	VIRTUAL 10:15~10:45 ラジオ体操&ストレッチポール	LES MILLS 10:15~10:45 ボディバランス30	VIRTUAL 10:15~10:45 ラジオ体操&コアトレ		VIRTUAL 10:30~11:15 ボディアタック45	VIRTUAL 10:30~11:15 ボディコンバット45
11:00	VIRTUAL 11:00~11:45 ボディアタック45	LES MILLS 11:15~11:45 ボディコンバット30	VIRTUAL 11:00~12:00 ボディパンプ	VIRTUAL 11:00~11:45 シバム45	ハタヨガ 瀬谷		LES MILLS 11:30~12:30 ボディパンプ
12:00	LES MILLS 12:00~12:45 シバム45 しゅう	VIRTUAL 12:00~12:45 シバム45		VIRTUAL 12:00~12:45 ボディバランス45	LES MILLS 12:00~12:30 ボディパンプ30	LES MILLS 11:45~12:30 ボディコンバット45	
13:00	LES MILLS 13:00~13:45 ボディパンプ45 しゅう		ハタヨガ 瀬谷	VIRTUAL 13:00~13:45 ボディパンプ45	LES MILLS 13:00~13:45 ボディバランス45	LES MILLS 12:45~13:30 シバム45 しゅう	VIRTUAL 12:45~13:45 ボディアタック
14:00	LES MILLS 14:00~14:45 ボディステップ45 しゅう	アシュタンガヨガ 瀬谷	VIRTUAL 13:45~14:15 ボディコンバット30	VIRTUAL 14:00~15:00 ボディコンバット	VIRTUAL 14:00~14:30 シバム30	LES MILLS 13:45~14:30 ボディパンプ45 しゅう	VIRTUAL 14:00~14:30 ボディコンバット30
15:00	VIRTUAL 15:00~15:30 ボディコンバット30	VIRTUAL 15:00~15:30 ボディアタック30	VIRTUAL 14:30~15:15 ボディバランス45	VIRTUAL 15:15~15:45 ボディアタック30	VIRTUAL 14:45~15:45 ボディアタック	LES MILLS 14:45~15:45 ボディステップ しゅう	
16:00	VIRTUAL 15:45~16:30 ボディバランス45	VIRTUAL 15:45~16:15 シバム30	VIRTUAL 15:30~16:00 ボディパンプ30	VIRTUAL 16:00~16:45 シバム45	VIRTUAL 16:00~16:45 ボディパンプ45	VIRTUAL 16:00~16:30 ボディアタック30	16:00~17:30 アシュタンガヨガ 瀬谷
17:00	VIRTUAL 16:45~17:15 ボディアタック30	VIRTUAL 16:30~17:15 ボディパンプ45	VIRTUAL 16:15~17:00 ボディアタック45	VIRTUAL 17:00~17:45 ボディコンバット45	VIRTUAL 17:00~17:30 ボディコンバット30	VIRTUAL 16:45~17:15 ボディバランス30	
18:00	VIRTUAL 17:30~18:00 シバム30	VIRTUAL 17:30~18:15 ボディアタック45	VIRTUAL 17:15~18:00 シバム45	VIRTUAL 18:00~18:45 ボディバランス45	VIRTUAL 17:45~18:30 シバム45	VIRTUAL 17:30~18:00 ボディコンバット30	VIRTUAL 17:45~18:30 ボディコンバット45
19:00	VIRTUAL 18:15~18:45 ボディコンバット30	18:30~19:30 やさしいヨガ 横山	18:30~19:30 パワーヨガ 横山	LES MILLS 19:00~19:45 シバム45 しゅう	18:45~19:45 ボディバランス	VIRTUAL 18:15~18:45 ボディパンプ30	
20:00	VIRTUAL 19:45~20:45 ボディアタック	LES MILLS 20:00~20:45 ボディパンプ45	LES MILLS 20:00~20:45 ボディコンバット45	LES MILLS 20:00~20:45 ボディステップ45 しゅう	LES MILLS 20:00~20:45 ボディコンバット45	VIRTUAL 19:00~19:45 ボディアタック45	
21:00	VIRTUAL 21:00~21:45 シバム45	VIRTUAL 21:00~21:45 ボディコンバット45	VIRTUAL 21:00~21:45 ボディアタック45	VIRTUAL 21:00~21:45 ボディコンバット45	VIRTUAL 21:00~21:30 ボディアタック30	20:00~20:45 シバム45	
22:00							

LES MILLS → インストラクターレズミルズプログラム

VIRTUAL → 映像をスクリーンに映し出す最新レッスン

→ インストラクターレッスン

→ 初心者でも参加しやすいレッスン

◆インストラクターレッスンの定員数は24名です。＊ボディコンバット/シバムのみ定員数はございません。  
◆フロントにて整理券を配布しております。レッスン開始10分後に次のプログラムの整理券がフロントにて配布されます。  
◆映像レッスンは整理券の配布がございませんので自由にご参加可能です。

	月	火	水	木	金	土	日
8:00							
9:00	9:00~10:15 スタジオ開放	9:00~11:00 スタジオ開放	9:00~10:15 スタジオ開放	9:00~11:00 スタジオ開放	9:00~11:30 スタジオ開放		
10:00						10:00~11:15 スタジオ開放	
11:00	10:30~11:30 アンチエイジングヨガ 小山	11:15~11:45 バランスボール	10:30~11:30 ほぐしヨガ 小山	11:15~11:45 かんたんエアロ		11:30~12:30 やさしいヨガ 横山	
12:00	11:45~12:45 骨盤調整コアベリー 小山	12:00~12:30 コアトレ	11:45~12:45 美尻&ヨガベリー 小山	12:00~12:30 ストレッチポール 12:45~13:00 JOYなっつボール	11:45~12:45 ストレッチヨガ 瀬谷	12:45~13:45 リラックスヨガ 横山	
13:00		12:45~13:15 ストレッチポール	13:15~13:30 肩こり腰痛予防ストレッチ		13:15~13:30 骨盤ゆがみ改善体操		10:00~19:00 スタジオ開放
14:00				13:15~17:00 スタジオ開放	14:00~14:30 ストレッチポール	14:15~14:45 バランスボール	
15:00	13:00~18:15 スタジオ開放	13:30~18:00 スタジオ開放	13:45~18:00 スタジオ開放		14:45~18:15 スタジオ開放		
16:00							
17:00				17:15~17:45 ストレッチポール		15:00~21:00 スタジオ開放	
18:00		18:15~18:30 全身ストレッチ	18:15~18:30 骨盤ゆがみ改善体操	18:15~18:45 コアトレ	18:30~19:00 筋膜ストレッチ		
19:00	18:30~19:30 ハタヨガ 横山	18:45~19:15 HIIT	18:45~19:15 ストレッチポール	19:00~20:00 夜のヨガ 瀬谷	19:15~19:45 HIIT		
20:00		19:45~20:45 リラックスヨガ 横山	19:45~20:45 やさしいヨガ 横山				
21:00	19:45~22:00 スタジオ開放	21:00~22:00 スタジオ開放	21:00~22:00 スタジオ開放	20:15~22:00 スタジオ開放	20:00~22:00 スタジオ開放		
22:00							

◆バランスボール、JOYなっつボールの定員数は14名/ストレッチポール、筋膜ストレッチの定員数は10名となります。  
 ◆フロントにて整理券を配布しております。最初のレッスンは30分前配布、以降はレッスン開始10分後に次のプログラムの整理券がフロントにて配布されます。  
 ◆スタジオ開放時間はどなたでもご利用できます。HOT未契約の方も是非ご利用ください。