

	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 ダンス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 ダンス30
10:00	VIRTUAL 10:00~11:00 ボディバランス	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	10:30~11:30 ハタヨガ 瀬谷	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 11:15~11:45 ボディアタック30	VIRTUAL 11:00~11:45 ボディコンバット45	VIRTUAL 11:00~12:00 ボディパンプ	VIRTUAL 11:00~11:45 ダンス45	LES MILLS 12:00~12:30 ボディパンプ30	VIRTUAL 11:30~12:30 ボディコンバット	LES MILLS 11:30~12:30 ボディパンプ
12:00	VIRTUAL 12:00~12:45 ダンス45	VIRTUAL 12:00~12:45 ダンス45	VIRTUAL 12:15~12:45 ボディアタック30	VIRTUAL 12:00~12:45 ボディパンプ45	VIRTUAL 12:45~13:15 ダンス30	VIRTUAL 12:45~13:30 ダンス45	VIRTUAL 12:45~13:45 ボディアタック
13:00	VIRTUAL 13:00~13:45 ボディパンプ45	13:00~14:30 アシュタンガヨガ 瀬谷	VIRTUAL 13:00~13:30 ダンス30	LES MILLS 13:00~13:45 ボディバランス45	VIRTUAL 13:30~14:15 ボディバランス45	VIRTUAL 13:45~14:30 ボディパンプ45	VIRTUAL 14:00~14:30 ボディコンバット30
14:00	VIRTUAL 14:00~14:45 ボディアタック45		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 14:30~15:30 ボディアタック	VIRTUAL 14:45~15:45 ボディアタック	VIRTUAL 14:45~15:45 ボディバランス
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 15:45~16:30 ボディパンプ45	VIRTUAL 16:00~16:45 ボディバランス45	16:00~17:30 アシュタンガヨガ 瀬谷
16:00	VIRTUAL 15:45~16:30 ボディバランス45	VIRTUAL 15:45~16:15 ダンス30	VIRTUAL 15:30~16:00 ボディパンプ30	VIRTUAL 16:00~16:45 ダンス45	VIRTUAL 16:45~17:30 ボディコンバット45	VIRTUAL 17:00~17:30 ダンス30	VIRTUAL 17:45~18:30 ボディコンバット45
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 17:45~18:30 ダンス45	VIRTUAL 18:45~19:45 ボディバランス	VIRTUAL 19:45~20:30 ダンス45
18:00	VIRTUAL 17:30~18:00 ダンス30	VIRTUAL 17:30~18:15 ボディアタック45	VIRTUAL 17:15~18:00 ダンス45	VIRTUAL 18:00~18:45 ボディバランス45	VIRTUAL 18:45~19:45 ボディバランス	VIRTUAL 19:45~20:30 ダンス45	
19:00	VIRTUAL 18:15~18:45 ボディコンバット30	VIRTUAL 18:30~19:30 ボディバランス	18:30~19:30 パワーヨガ 横山	VIRTUAL 19:00~19:45 ダンス45	VIRTUAL 20:00~20:45 ボディアタック45	VIRTUAL 21:00~21:30 ボディアタック30	
20:00	VIRTUAL 19:45~20:45 ボディアタック	LES MILLS 20:00~21:00 ボディパンプ	VIRTUAL 19:45~20:45 ボディコンバット	VIRTUAL 20:00~20:45 ボディアタック45	VIRTUAL 21:00~21:45 ボディコンバット45		
21:00	VIRTUAL 21:00~21:45 ボディパンプ45	VIRTUAL 21:15~21:45 ボディコンバット30	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			
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。

◆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	9:00~11:15 スタジオ開放	9:00~18:00 スタジオ開放
10:00							
11:00	10:30~11:30 筋膜ヨガ 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 HIIT		11:30~12:30 やさしいヨガ 横山	
12:00	11:45~12:45 骨盤調整コアヨガ 小山	12:00~12:30 コアトレ	11:45~12:45 ヒップアップヨガ 小山	12:00~12:30 ストレッチポール	11:45~12:45 ストレッチヨガ 瀬谷		
13:00		12:45~13:15 ストレッチポール			13:00~13:30 コアトレ		
14:00							
15:00	13:00~18:15 スタジオ開放	13:30~18:15 スタジオ開放	13:00~18:15 スタジオ開放	12:45~18:00 スタジオ開放	13:45~18:15 スタジオ開放	12:45~20:00 スタジオ開放	
16:00							
17:00							
18:00							
19:00	18:30~19:30 ハタヨガ 横山	18:30~19:30 リラックスヨガ 横山	18:30~18:45 ボディメンテ	18:15~18:45 コアトレ	18:30~19:00 ストレッチポール		
20:00			19:00~19:30 HIIT	19:00~20:00 夜のヨガ 瀬谷	19:15~19:45 HIIT		
21:00	19:45~22:00 スタジオ開放	19:45~22:00 スタジオ開放	19:45~20:45 やさしいヨガ 横山	20:15~22:00 スタジオ開放	20:00~22:00 スタジオ開放		
22:00			21:00~22:00 スタジオ開放				

◆バランスボールの定員数は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。