



	MON			TUE			WED			THU			FRI			SAT			SUN			
	Aスタジオ	ホットスタジオ	オープンスタジオ	Aスタジオ	ホットスタジオ	オープンスタジオ	Aスタジオ	ホットスタジオ	オープンスタジオ	Aスタジオ	ホットスタジオ	オープンスタジオ	Aスタジオ	ホットスタジオ	オープンスタジオ	Aスタジオ	ホットスタジオ	オープンスタジオ	Aスタジオ	ホットスタジオ	オープンスタジオ	
9:00			9:00-9:45 卓球			9:00-9:45 卓球			9:00-9:45 卓球			9:00-9:45 卓球			9:00-9:45 卓球			9:00-9:45 卓球			9:00-9:45 卓球	
9:30																						9:00-9:45 卓球
10:00	9:45-10:25 らくらくエアロ 橋本	9:45-10:35 モーニングヨガ Misato	10:00-10:45 卓球	NEW 9:45-10:30 J-POP ダンス 杉山	9:45-10:30 ヨガレッチ 小林(真)	10:00-10:45 卓球	9:40-10:30 サルササイズ KEIKO	NEW 10:00-10:30 ゆるヨガ 木下	10:00-10:45 卓球	10:00-10:50 歩くシェイプ アップエアロ 添田	10:00-10:50 ヨガレッチ 小糸	10:00-10:45 卓球	9:50-10:40 歩くシェイプ アップエアロ 内山	NEW 10:00-10:50 太陽礼拝ヨガ Misato	10:00-10:45 卓球	9:45-10:30 はじめてエアロ 山崎	NEW 10:00-10:50 朝ヨガ 木村	10:00-10:45 卓球	10:00-10:50 らくらくエアロ 内山	10:00-10:45 卓球	10:00-10:45 卓球	
10:30																						10:00-10:45 卓球
11:00	10:45-11:30 はじめてエアロ 小林(真)		11:00-11:45 卓球	11:00-11:30 LES MILLS CORE 大島	11:00-11:45 身体リセットヨガ 宮嶋	11:00-11:45 卓球	10:50-11:30 ストリートダンス Natsuho	NEW 10:45-11:30 ビギナーヨガ 木下	11:00-11:45 卓球						11:00-11:45 卓球	11:00-11:45 Balletone ソールシンセシス 内山		11:00-11:45 卓球			11:00-11:45 卓球	
11:30				定員 35名																		11:00-11:45 卓球
12:00	12:00-12:45 歩くシェイプ アップエアロ 藤田	11:50-12:35 ヨガレッチ 小林(真)	12:00-12:45 卓球	12:00-12:45 ポールピラティス 宮嶋		12:00-12:45 卓球	11:50-12:30 はじめてサルサ Aya	11:55-12:45 フローヨガ Satomi	12:00-12:45 卓球							12:15-13:00 ラテンジャズ Misa		12:00-12:45 卓球			12:00-12:45 卓球	
12:30				定員 25名																		12:00-12:45 卓球
13:00	13:10-14:00 フラダンス 大平	13:00-13:40 姿勢改善 エクササイズ 藤田	13:00-13:45 卓球	13:15-14:00 ZUMBA 杉山	12:55-13:45 背骨 コンディショニング 藤尾	13:10-14:00 ステップアップ バレエ ラ・フォンテーヌ	12:50-13:30 カメカメエアロ 内山	13:00-13:40 骨盤ヨガ Satomi	13:00-13:45 卓球	13:00-13:50 ストリートダンス 中嶋	13:15-14:00 ストレッチ 古川	13:30-14:20 クラシックバレエ 一美	13:00-13:50 ストリートダンス 中嶋	13:15-14:00 ストレッチ 古川	13:30-14:20 クラシックバレエ 一美	13:20-14:10 ZUMBA 角谷	13:05-13:55 アシュタンガヨガ ふくま	13:00-13:45 卓球	13:15-13:55 らくらくエアロ 藤田	13:10-14:00 コアトレヨガ 山本	13:00-13:45 卓球	13:00-13:45 卓球
13:30																						13:00-13:45 卓球
14:00	14:20-15:10 ゆったり骨盤体操 中村(香)	15:00-15:45 体幹ピラティス 木村	14:00-14:45 卓球		14:10-14:50 ツボ×経絡×筋膜 脱☆コロナみほくし 内山	14:00-14:45 卓球	13:50-14:40 歩くシェイプ アップエアロ 内山	13:55-14:25 はじめてヨガ Satomi	14:00-14:45 卓球	14:15-15:00 ピラティス 古川		14:40-15:30 クラシックバレエ 一美	14:15-15:00 ピラティス 古川		14:40-15:30 クラシックバレエ 一美	14:30-15:00 ボディコンバット 駒田	14:15-14:55 かんたん リフレッシュヨガ ふくま	14:00-14:45 卓球	14:15-14:55 歩くシェイプ アップエアロ 藤田	14:20-15:10 リラクソヨガ 山本	14:00-14:45 卓球	14:00-14:45 卓球
14:30																						14:00-14:45 卓球
15:00	15:00-15:45 体幹ピラティス 木村		15:00-15:45 卓球	15:00-15:45 身体ほくほくヨガ 宮嶋		15:00-15:45 卓球	15:00-15:50 フラダンス 大平	15:00-15:40 ツボ×経絡×筋膜 脱☆コロナみほくし 内山	15:00-15:45 卓球													15:00-15:45 卓球
15:30																						15:00-15:45 卓球
16:00			16:00-16:45 卓球			16:10-16:55 キッズスクール ダンス 幼児クラス ARIA																16:00-16:45 卓球
16:30																						16:00-16:45 卓球
17:00			17:00-17:45 卓球	16:50-18:45 アルビレックス チアリーダーズ		17:10-17:55 キッズスクール ダンス キッズクラス ARIA																17:00-17:45 卓球
17:30																						17:00-17:45 卓球
18:00			18:00-18:45 卓球																			18:00-18:45 卓球
18:30																						18:00-18:45 卓球
19:00	19:00-19:50 オリジナル エアロ 添田	19:00-19:50 フローヨガ Michiko	19:00-19:45 卓球	19:15-19:55 らくらくエアロ 高野	19:00-19:50 月礼拝ヨガ Satomi	19:00-19:45 卓球	19:00-19:30 LES MILLS CORE 大島	19:00-19:45 ヨガ& ピラティス 宮嶋	19:00-19:45 卓球													19:00-19:45 卓球
19:30																						19:00-19:45 卓球
20:00	20:10-21:00 ボディコンバット 駒田	20:10-21:00 背骨リセットヨガ Michiko	20:00-20:45 卓球	20:15-20:45 ボディコンバット 駒田	20:15-20:55 リセット コンディショニング 高野	20:00-20:45 卓球	20:00-20:45 ボディパンプ 大島	20:10-21:00 パワーヨガ Miyuki	20:00-20:45 卓球													20:00-20:45 卓球
20:30																						20:00-20:45 卓球
21:00	21:15-21:45 RPM 駒田		21:00-21:45 卓球	定員 15名																		21:00-21:45 卓球
21:30																						21:00-21:45 卓球
22:00																						21:00-21:45 卓球

biima sports
新潟東区役所校
開校予定!!
biimaスクール
対象年齢
3~9歳

説明会 & 無料体験開催
詳細はHPまたはLINEで
ご案内いたします

FREE ホットスタジオレッスン「無料体験」開催!
「FREE」マークがついたレッスンは無料体験できます!
さらに、体験後にホット会員にお申込みいただくと

注意事項
※ホットスタジオのプログラムと定員制のプログラムには「整理券」が必要です。詳細はフロントにお問い合わせください。
※プログラム開始後の途中入場や退場は、インストラクターの指示が無い限り、お断りしております。
※プログラム終了後は清掃のため、速やかにご退場ください。使用した器具はもとの位置へお戻しください。

種類	エアロ ピクス	ヨガ ピラティス	ダンス
	健康 づくり	店長の オススメ	こども 教室
	イベント	フリー タイム	有料 クラス

運動目安
初心者向け 脂肪燃焼向け
※個人差がございますので目安としてください。

