



| | 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 | 10:00-10:50 らくらくエアロ 内山 | 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 |
| 11:30 | | | | 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 | | | | | | | | | | | | | 12:00-12:45 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 | 13:05-13:55 アシュタンガヨガ ふくま | 13:00-13:45 卓球 | 13:20-14:10 ZUMBA 角谷 | 13:10-13:55 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 | 13:10-13:55 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 | 14:15-14:55 かんたん リフレッシュヨガ ふくま | 14:00-14:45 卓球 | 14:30-15:00 ボディコンバット 駒田 | 14:15-14:55 歩くシェイプ アップエアロ 藤田 | 14:20-15:10 リラクソスヨガ 山本 | 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 リラクソスヨガ 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 キッズスクール ダンス 幼児クラス ARIA | | 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 | | | 15:50-18:40 アルビレックス チアリーダーズ | 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 | | | 17:00-17:55 キッズスクール ダンス キッズクラス ARIA | | | | | | | | | | | | | | | | 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 NEW 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。

