



	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																						
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	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	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	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	10:00-10:50 朝ヨガ 木村	10:00-10:50 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 卓球	
10:30																						
11:00	10:45-11:30 ブレインシフト 中村(香)		11:00-11:45 卓球	11:00-11:30 LES MILLS CORE 大馬	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	10:45-11:30 ビギナーヨガ 木下	11:00-11:45 卓球													
11:30																						
12:00	12:00-12:45 歩くシェイプ アップエアロ 藤田	11:50-12:35 からだパー 中村(香)	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	11:50-12:40 ビギナー パワーヨガ Kumico	12:00-12:45 卓球													
12:30																						
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・フォンティーン	12:50-13:30 カメカメエアロ 内山	13:00-13:50 バレエ エクササイズ 笠原	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	13:05-13:55 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	13:10-13:50 はじめてエアロ30 +ストレッチ20 内山	11:00-11:50 ボディ コンディショニング 高野	11:00-11:45 卓球	
13:30																						
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☆コリ歪みほくし 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		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	14:00-14:45 卓球	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	12:10-13:00 ヨガレッチ 小糸	12:00-12:45 卓球	12:00-12:45 卓球
14:30																						
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 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☆コリ歪みほくし 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	16:30-17:30 バレエスクール	14:00-14:45 卓球	15:00-15:45 卓球	15:00-15:45 卓球	15:00-15:45 卓球	15:00-15:45 卓球	15:00-15:45 卓球	15:00-15:45 卓球	15:00-15:45 卓球	15:00-15:45 卓球	15:00-15:45 卓球	15:00-15:45 卓球
15:30																						
16:00	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	16:00-16:45 卓球	16:50-18:45 アルビレックス チアリーダーズ		16:00-16:45 卓球			16:00-16:45 卓球													
16:30																						
17:00	17:00-17:55 キッズスクール ダンス キッズクラス ARIA	17:00-17:45 卓球	17:00-17:45 卓球	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	17:00-18:00 キッズスクール 空手 小学生 木村		17:00-17:45 卓球	17:30-18:30 バレエスクール (初級)	18:30-19:30 バレエスクール (中級)	17:00-17:45 卓球	17:00-17:45 卓球	17:00-17:45 卓球	17:00-17:45 卓球	17:00-17:45 卓球	17:00-17:45 卓球	17:00-17:45 卓球	17:00-17:45 卓球	17:00-17:45 卓球	17:00-17:45 卓球	17:00-17:45 卓球
17:30																						
18:00	18:00-18:45 卓球		18:00-18:45 卓球			18:00-18:45 卓球			18:00-18:45 卓球													
18:30																						
19:00	19:00-19:50 オリジナル エアロ 添田	19:10-20:00 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 大馬	19:00-19:45 ヨガ& ピラティス 宮嶋	19:00-19:45 卓球	19:20-20:10 ZUMBA 美来	19:10-20:00 フローヨガ Michiko	19:00-19:45 卓球	19:00-19:40 オリジナル シェイプエアロ 添田	19:15-19:55 フローバレエ エクササイズ MUTSUMI	19:00-19:45 卓球	19:00-19:40 オリジナル シェイプエアロ 添田	19:15-19:55 フローバレエ エクササイズ MUTSUMI	19:00-19:45 卓球	19:00-19:40 オリジナル シェイプエアロ 添田	19:15-19:55 フローバレエ エクササイズ MUTSUMI	19:00-19:45 卓球	
19:30																						
20:00	20:00-20:45 ポディコンバット 駒田	20:15-20:45 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 ポディコンバット 駒田	20:15-20:45 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 ポディコンバット 駒田	20:10-21:00 パワーヨガ Miyuki	20:00-20:45 卓球	20:30-21:15 ポディコンバット 長谷川	20:20-21:10 背骨リセットヨガ Michiko	20:00-20:45 卓球	20:00-20:50 ダンスエアロ 佐藤(の)	20:10-21:00 リンパヨガ MUTSUMI	20:00-20:45 卓球	20:00-20:50 ダンスエアロ 佐藤(の)	20:10-21:00 リンパヨガ MUTSUMI	20:00-20:45 卓球	20:00-20:50 ダンスエアロ 佐藤(の)	20:10-21:00 リンパヨガ MUTSUMI	20:00-20:45 卓球	
20:30																						
21:00	21:15-21:45 RPM 駒田		21:00-21:45 卓球	21:15-21:45 RPM 駒田		21:00-21:45 卓球			21:00-21:45 卓球													
21:30																						
22:00																						

biima sports
新潟東区役所校
開校予定!!

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

今日楽しいと、明日嬉しい。

ジムでも、スタジオでも、みんなでお揃いの服を着よう。

同伴体験利用
利用料金 1,100円(税込) 利用期間 2024.12.21(土)~2025.1.13(祝月)

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
2カ月分の利用料2,200円(税込)が無料に! ※条件: 3カ月継続

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。



1月 週替りプログラム

毎週月曜日 20:15～

1月6日	20:15～21:05	ZUMBA	角谷
1月13日	20:15～21:05	バレトン	夏子
1月20日	20:15～21:05	ZUMBA	角谷
1月27日		休講	

毎週日曜日 12:30～

1月5日	12:30-13:15	ボディコンバット	長谷川
	13:40-14:10	ボディパンプ(定員35名)	大蔦
1月12日	12:30-13:00	ボディパンプ(定員35名)	大蔦
	13:30-14:00	レズミルズコア(定員35名)	
1月19日	12:30-13:15	ボディコンバット	長谷川
	13:40-14:10	ボディパンプ(定員35名)	大蔦
1月26日	12:30-13:00	ボディパンプ(定員35名)	大蔦
	13:30-14:00	レズミルズコア(定員35名)	

毎週火曜日・日曜日 ラフオンティーンバレエ担当講師 (定員16名)

1月7日(火)	山崎	1月5日(日)	南
1月14日(火)	山崎	1月12日(日)	南
1月21日(火)	山崎	1月19日(日)	南
1月28日(火)	山崎	2月26日(日)	休講