

HOTプログラム

🔥 室温 30℃～38℃ 前後 🔥
💧 湿度 65%～75% 前後 💧

持ち物
ヨガマット 十分な水分
バスタオル

10/12(月/祝) スポーツの日		月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日			
STUDIO A		STUDIO B		STUDIO A		STUDIO B		STUDIO A		STUDIO B		STUDIO A		STUDIO B			
			9:05～9:15 ラジオ体操				9:05～9:15 ラジオ体操				9:05～9:15 ラジオ体操					9:00	
9:00																	
30	9:30～10:15 ヨガ yuika	9:30～10:30 はじめてバレエ HANABI	9:30～10:15 ヨガ yuika	9:30～10:30 はじめてバレエ HANABI	9:30～10:15 自力整体 片倉	9:45～10:15 やさしいエアロ 宮本 浩子	9:30～10:15 ヨガ 五十嵐		9:30～10:15 ヨガ 中村(真)		9:45～10:30 自力整体 勝田	10:00～10:45 かんたんエアロ 宮本 浩子	9:30～10:30 オリジナルエアロ 梶田			30	
10:00					※スポーツタオル持参											10:00	
30					10:35～11:20 ヨガ 宮本 浩子		10:40～11:25 やさしいエアロ 五十嵐		10:45～11:15 やさしいステップ 中村(晴)	10:45～11:30 HOT美姿勢 ヨガ 柴崎	※スポーツタオル持参			10:55～11:25 やさしいステップ 梶田	10:30～11:30 らんらんエアロ 多田		
11:00	10:45～11:30 らくらくエアロ 町田	11:00～11:30 BODYBALANCE™30 加藤	10:45～11:30 らくらくエアロ 町田	11:00～11:30 BODYBALANCE™30 加藤		11:00～11:45 BODYPUMP™45 山川		11:45～12:15 やさしいステップ 中西		11:45～12:30 らくらくエアロ 中村(晴)	11:00～11:45 LESMILLS YOGA™45 加藤	10/2 HATHA 10/9 VINYASA 10/16 YIN 10/23 BREATH 10/30 YIN	10:55～11:40 リラックスヨガ 湯汲		12:00～12:45 オリジナルエアロ 土居	11:45～12:30 ピラティス YUUKI	
30																30	
12:00	12:00～12:30 BODYCOMBAT™30 加藤	12:00～12:30 やさしいステップ 瀬戸 梢	12:00～12:30 BODYCOMBAT™30 加藤	12:00～12:30 やさしいステップ 瀬戸 梢	12:00～12:30 やさしいステップ 土居		12:25～12:55 BODYBALANCE™30 山川				12:15～13:00 BODYCOMBAT™45 加藤		12:00～12:30 やさしいエアロ 湯汲		12:00～12:45 オリジナルエアロ 土居	12:45～13:30 Free Style Hip Hop YUUKI	
30																30	
13:00	13:00～13:45 ZUMBA® 瀬戸 梢		13:00～13:45 ZUMBA® 瀬戸 梢	13:00～13:45 すっきりヨガ 八川	12:45～13:30 らくらくエアロ 土居	12:45～13:45 ストリートダンス OKKUN	12:30～13:15 らくらくエアロ 中西	13:35～14:05 BODYPUMP™30 山川	13:00～13:45 BODYATTACK™45 瀨口			13:30～14:00 シェイブBODY 八川	JoyFit正会員のみ WEB予約 13:15～14:15 背骨コンディショニング GENKI	13:00～13:45 BODYBALANCE™45 加藤	12:45～13:30 Free Style Hip Hop YUUKI	13:00	
30				1レッスン1,100円(税込) 有料ストリートダンス 八川 10/5・26のみ実施			13:30～13:45 らくらくエアロ 中西	13:15～14:00 リラックスヨガ 柴崎							FXのみ実施		
14:00				14:00～15:00 有料ストリートダンス 八川 10/5・26のみ実施	14:00～14:45 フラダンス HIROKO	14:15～15:00 BODYBALANCE™45 山川	14:30～15:30 BODYJAM™ YUKKY	14:30～15:15 HOTヨガ 柴崎	14:15～15:00 ZUMBA® 橋本				14:15～15:00 簡単Enjoy☆ダンス 八川		14:20～15:20 BODYCOMBAT™ 加藤	14:15～15:00 アクティブヨガ 林	14:00
30										CILGART着用						30	
15:00	15:15～16:00 太極拳 三宅	15:30～17:30	15:15～16:00 太極拳 三宅	15:30～17:30	15:30～16:30 RITMOS® 優美			15:40～16:40 KIDS(3～6歳) 飛心会空手 徳富	15:30～16:15 社交ダンス 山本	15:50～16:35 (幼児クラス) KIDS DANCE はるお		14:45～15:30 フラダンス Aki	15:30～17:30				15:00
30		卓球		卓球												30	
16:00																16:00	
30		卓球		卓球												30	
17:00		フリー利用		フリー利用		17:15～18:15 KIDSモダンダンスバレエ 河合		16:40～17:40 KIDS(小学生) 飛心会空手 徳富		16:35～17:35 (小学生1～4年) KIDS DANCE はるお			フリー利用				17:00
30																30	
18:00																18:00	
30																30	
19:00	18:50～19:50 BODYPUMP™ 空閑				18:50～19:35 らくらくエアロ GENKI		19:15～19:45 BODYCOMBAT™30 空閑		19:15～20:00 ヨガ 林	19:55～20:55 BODYBALANCE™ 加藤	19:00～19:45 RITMOS® 45 増田	19:00～20:00 クラシックバレエ 松尾				19:00	
30																30	
20:00	20:15～21:15 BODYCOMBAT™ 伊藤のりすけ		19:50～20:50 BODYPUMP™ 空閑		JoyFit正会員のみ WEB予約 19:55～20:40 背骨コンディショニング GENKI ※スポーツタオル持参		20:15～21:00 BODYPUMP™45 瀨口		20:30～21:15 らくらくステップ 中村(晴)	20:00～21:00 ストリートダンス はるお	20:10～21:10 BODYCOMBAT™ 空閑	1レッスン2,000円(税込) 20:15～21:15 有料クラシックバレエ 松尾 10/2・16・30のみ実施				20:00	
30																30	
21:00			21:15～22:15 BODYCOMBAT™ 伊藤のりすけ	21:15～22:00 かんたんストリートジャズ MIYUKI	WEB予約 21:10～22:10 BODYATTACK™ 瀨口		21:30～22:15 ZUMBA® 中村(晴)		21:15～22:15 BODYJAM™ MIYU		21:30～22:30 BODYATTACK™ 松本					21:00	
30																30	
22:00	【CLOSE】 22:00		伊藤のりすけ													22:00	
30																30	
23:00	フロント 18:00まで ジム利用 21:45まで															23:00	
30																30	



**10月中は
同じナンバーを
実施！
めるなら10月が
オススメ**

