



	MON			TUE			WED			THU			FRI			SAT			SUN				
	メインスタジオ	ホットスタジオ	VRスタジオ	メインスタジオ	ホットスタジオ	VRスタジオ	メインスタジオ	ホットスタジオ	VRスタジオ	メインスタジオ	ホットスタジオ	VRスタジオ	メインスタジオ	ホットスタジオ	VRスタジオ	メインスタジオ	ホットスタジオ	VRスタジオ	メインスタジオ	ホットスタジオ	VRスタジオ		
9:00																							
9:30			9:15-9:45 SH'BAM 30			9:15-10:05 RPM 50			9:15-9:45 SH'BAM 30	10:00-10:50 らくらくエアロ 橋本		9:15-10:00 BODY BALANCE 45			9:15-9:45 BODY COMBAT 30			9:00-9:50 RPM 50				9:00-9:45 BODY COMBAT 45	
10:00	NEW 10:00-10:45 フィットネスダンス 橋本		10:00-10:30 BODY PUMP 30	NEW 10:00-10:45 ラテンジャズ Misa	10:00-10:45 朝ヨガ 村川	10:15-10:45 SPRINT 30	10:00-10:45 らくらくエアロ 橋本	NEW 10:15-11:00 美ストレッチ kie	10:00-10:30 BODY COMBAT 30	10:00-10:50 はじめてエアロ&マットストレッチ 山崎	10:00-10:50 骨盤ヨガ tamiko	10:15-11:00 BODY PUMP 45	10:00-10:45 ラテンジャズ Misa	10:30-11:00 美トレ kie	10:00-10:45 BODY BALANCE 45			10:00-10:45 THE TRIP 45	4/7 休館日 4/14 アシュタンガヨガ 4/21 adidas ヨガバックコンシャス 4/28 アシュタンガヨガ			10:00-10:45 LESMILLS DANCE 45	
10:30			10:45-11:15 LESMILLS CORE 30		NEW 11:15-12:00 THE TRIP 45																		
11:00	11:15-12:05 ZUMBA 美来	11:15-12:00 コンディショニング ヨガ 橋本	11:30-12:00 BODY BALANCE 30	11:15-12:05 やさしいエアロ 外角	11:15-12:00 ピラティス 村川		11:15-12:00 イージーDO ダンス 橋本	11:15-12:00 ベーシック ヨガ 村川	11:30-12:00 BODY BALANCE 30	11:15-12:00 らくらくエアロ 山崎	11:15-12:05 古典ヨガ フロー Chie	11:15-11:45 パレエ 30	11:15-12:00 Fun エアロ 橋本	11:30-12:00 のびのびストレッチ kie	11:00-11:45 BODY PUMP 45	11:00-11:45 BODY PUMP 45	11:00-11:50 RPM 50	11:00-11:50 はじめてエアロ 山崎	11:00-11:45 ピラティス 宮崎	4/28のみ実施	11:00-11:45 LESMILLS CORE 45		
11:30			12:15-12:45 SH'BAM 30	NEW 12:30-13:00 美コア・パー kie	12:45-13:35 フリーピクス 空原(淨)		12:30-13:15 やさしいエアロ 村川	12:30-13:20 リフレッシュ ヨガ 木村	12:30-13:00 BODY COMBAT 30 YUKO	12:30-13:00 セラビー ヨガ Chie		12:00-12:45 SH'BAM 45	12:30-13:20 ZUMBA 柏崎	12:30-13:10 アンチエイジング ヨガ tamiko	12:00-12:45 LESMILLS DANCE 45	12:15-13:00 BODY STEP 45	12:00-12:50 陰ヨガ yuri	12:00-12:45 THE TRIP 45	12:15-13:05 らくらくエアロ 山崎	12:00-12:50 週替わりプログラム 宮崎		12:00-12:30 パレエ 30	
12:00			13:00-13:30 パレエ 30	13:15-13:45 美コア kie																			
12:30	12:30-13:20 らくらくエアロ 山崎	12:30-13:20 ホールDE 美トレ kie																					
13:00			13:45-14:35 ベーシック ヨガ yuri																				
13:30			14:00-14:45 ボディメイクサルサ keiko																				
14:00			14:30-15:00 BODY COMBAT 30																				
14:30			15:00-15:30 インナーマッスルトレーニング keiko																				
15:00			15:15-15:45 BODY BALANCE 30																				
15:30			16:00-16:45 SH'BAM 45																				
16:00	17:00-18:00 キッズスクール 空手 年長~小6 ※新入生募集中	16:00-18:00 ナノフィールホットスタジオフリータイム (ホット会員限定)	16:00-16:45 SH'BAM 45	16:30-18:00 ナノフィールホットスタジオフリータイム (ホット会員限定)																			
16:30			17:00-17:45 BODY PUMP 45																				
17:00	17:00-17:30 土衛塾 木村	17:00-17:45 ご自由に利用ください		17:15-17:45 SPRINT 30																			
17:30			18:00-18:45 LESMILLS CORE 45																				
18:00																							
18:30																							
19:00																							
19:30																							
20:00																							
20:30																							
21:00																							
21:30																							
22:00																							

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。

