



	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	10:00-10:45 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																						
12:00	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	13:00-13:30 パレエ 30	12:30-13:00 美コア・パー kie	12:45-13:35 フリーピクス 空原(洋)		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	13:00-13:45 LESMILLS CORE 45	12:30-13:00 BODY COMBAT 30 YUKO	12:30-13:20 セラビー ヨガ Chie	13:00-13:45 LESMILLS CORE 45	12:30-13:20 ZUMBA 柏崎	12:30-13:10 アンチエイジング ヨガ tamiko	13:00-13:30 BODY ATTACK 30	13:30-14:20 フローヨガ tamiko	13:45-14:15 BODY PUMP 30	13:30-14:00 Balletone 木村	13:15-14:05 ビューティー ヨガ yuri		12:00-12:45 THE TRIP 45	12:00-12:50 週替わりプログラム 宮崎	12:00-12:30 パレエ 30				
12:30			13:45-14:35 ベーシック ヨガ yuri																								
13:00	14:00-14:45 ボディメイク サルサ keiko	13:45-14:35 ベーシック ヨガ yuri	14:30-15:00 BODY COMBAT 30	14:00-14:40 骨盤ヨガ mika	14:00-14:30 RPM 30		13:35-14:25 ホールDEリセット &ピラティス 宮崎	14:40-15:30 コアトレヨガ &ストレッチ 宮崎	14:00-14:45 BODY COMBAT 45	14:00-14:30 パレエ 30	14:00-14:50 代謝アップ ヨガ 木村	14:00-14:30 パレエ 30	14:30-15:00 LESMILLS CORE 30	14:30-15:00 ZUMBA 杉山	14:30-15:15 フローヨガ 木村	14:30-15:15 BODY COMBAT 45	14:20-15:05 ZUMBA 杉山	14:30-15:20 フローヨガ 木村	14:30-15:15 BODY COMBAT 45		14:15-14:45 LESMILLS DANCE Ayumi	14:30-15:00 BODY BALANCE Kohei	14:15-15:00 LESMILLS CORE 45				
13:30			15:00-15:30 インナーマッスル トレーニング keiko		15:00-15:50 ムーンヨガ mika																						
14:00	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 RPM 30		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)	16:45-17:15 パレエ 30	16:00-16:30 LESMILLS DANCE 30	16:30-17:30 キッズスクール パレエ 幼児~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)	16:30-17:15 LESMILLS DANCE 45	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)	16:45-17:15 BODY PUMP 30	16:45-17:15 LESMILLS DANCE 30	17:30-18:00 SH'BAM 30	17:30-18:00 BODY COMBAT 45	17:15-18:15 キッズスクール ダンス 幼児~小6 ※新入生募集中	17:00-17:50 ムーンヨガ Satomi	17:15-17:45 BODY BALANCE 30		15:45-16:35 美ボディコア エクササイズ 木村	16:00-20:00 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)	16:15-16:45 GRIT CARDIO 30			
14:30			17:00-17:45 BODY PUMP 45																								
15:00			18:00-18:45 LESMILLS CORE 45																								
15:30			19:00-19:30 RPM 30																								
16:00	19:15-20:00 BODY PUMP 45 Tsukasa	19:15-20:05 Night ストレッチ AKI	20:00-20:30 SH'BAM 30	19:15-19:45 BODY STEP Tsukasa	19:15-20:05 フローヨガ Satomi	19:45-20:30 THE TRIP 45	19:00-19:45 J-POPダンス エクササイズ Yoshi	19:15-20:00 BODY BALANCE 45 Kohei	19:00-19:30 BODY COMBAT 30	18:45-19:30 はじめてエアロ 橋本	18:30-19:10 ストレッチ 古川	18:30-19:00 LESMILLS CORE 30	19:15-20:00 LESMILLS DANCE 45	19:15-20:00 (19:15-20:15) 週替わりプログラム	19:20-20:10 Seasonal Yoga Shoko	20:00-20:45 BODY PUMP 45	20:30-21:20 シェイプアップ ヨガ Shoko	19:00-19:45 LESMILLS CORE 45	19:45-20:15 BODY ATTACK 30	19:45-20:15 BODY PUMP 30	20:30-21:15 BODY COMBAT 45	15:30-16:15 LESMILLS CORE 45	15:30-16:15 BODY COMBAT 45	15:15-16:00 BODY COMBAT 45	15:20-15:50 ユニバーサルヨガ・マーズ 水野	15:15-16:00 BODY PUMP 45	
16:30			20:30-21:15 Balletone AKI	20:30-21:20 骨盤ヨガ tamiko	20:45-21:15 BODY BALANCE 30	20:15-21:00 BODY COMBAT 45 Tsukasa	20:25-21:15 リフレッシュ ヨガ Satomi	20:15-21:00 ダンス フィットネス Yoshi	20:30-21:20 ビギナーズフロー ヨガ tamiko	20:30-21:00 BODY PUMP 30	20:00-20:50 コンビネーション ステップ 橋本	20:15-20:45 BODY PUMP 30	20:30-21:20 シェイプアップ ヨガ Shoko	21:00-21:30 BODY COMBAT 30													
17:00			21:15-21:45 BODY BALANCE 30																								
17:30			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
- 健康づくり
- イベント
- ヨガピラティス
- 店長のオススメ
- フリータイム
- ダンス
- こども教室
- 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。

