



	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 LESMILLS DANCE 30			9:15-10:05 RPM 50			9:15-9:45 SH'BAM 30	ヨガマットを お持ちください		9:15-10:00 BODY BALANCE 45		9:15-9:45 BODY PUMP 45		9:00-9:50 RPM 50			日曜日 12:00-12:50 週替わりプログラム 5/5 アシュタンガヨガ 5/12 adidas ヨガジャントルフロー 5/19 アシュタンガヨガ 5/26 adidas ヨガバックコンシャス 6/2 アシュタンガヨガ 6/9 adidas ヨガジャントルフロー 6/16 アシュタンガヨガ 6/23 adidas ヨガバックコンシャス 6/30 アシュタンガヨガ		9:00-9:45 BODY COMBAT 45	
10:00	10:00-10:45 フィットネス ダンス 楢見		10:00-10:30 BODY PUMP 30	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 楢見	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	10:15-10:45 美トレ kie	10:00-10:45 BODY BALANCE 45			10:00-10:45 THE TRIP 45			10:00-10:45 LESMILLS DANCE 45	
10:30			10:45-11:15 LESMILLS CORE 30																			
11:00	11:15-12:05 ZUMBA 美来	11:15-12:00 コンディショニング ヨガ 楢見	11:30-12:00 BODY COMBAT 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	11:00-11:45 THE TRIP 45	11:15-12:00 イーージーDO ダンス 楢見	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	11:10-12:00 古典ヨガ フロー Chie	11:15-11:45 バレエ 30	11:15-12:00 Fun エアロ 楢見	11:00-11:50 やさしい ヴィンヤサヨガ 宮崎	11:00-11:45 BODY COMBAT 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	11:00-11:45 LESMILLS CORE 45	11:00-11:45 THE TRIP 45	
11:30			12:15-12:45 SH'BAM 30	12:30-13:00 美コア・パー kie	12:45-13:35 フリーピクス ～呼吸体操エクササイズ～ 笠原(淳)	12:00-12:50 RPM 50	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 PUMP 30	12:30-13:00 BODY COMBAT 30 YUKO	12:15-13:05 セラピー 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	12:00-12:45 THE TRIP 45	
12:00			13:00-13:30 バレエ 30	13:15-13:45 美コア kie		13:00-13:45 THE TRIP 45			13:00-13:45 LESMILLS CORE 45		13:00-13:45 LESMILLS CORE 45											
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		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		13:20-13:50 のびのびストレッチ kie	13:00-13:45 LESMILLS CORE 45	13:30-13:45 ZUMBA 柏崎	13:30-14:20 フローヨガ tamiko	13:00-13:30 BODY ATTACK 30	13:30-14:00 Balletone 木村	13:15-14:05 ピューティー ヨガ yuri	13:00-13:30 SPRINT 30			13:10-14:00 身体リセット ヨガ 宮崎	13:00-13:30 BODY BALANCE 30
13:30			14:30-15:00 BODY COMBAT 30			14:45-15:15 SPRINT 30			14:40-15:30 コアトレヨガ &ストレッチ 宮崎													
14:00	14:00-14:45 ボディメイク サルサ keiko		14:30-15:00 BODY COMBAT 30			15:00-15:50 ムーンヨガ mika						14:00-14:30 BODY COMBAT 45	14:05-14:55 代謝アップ ヨガ 木村	14:00-14:30 バレエ 30	14:30-15:00 BODY PUMP 30	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	
14:30			15:15-15:45 BODY BALANCE 30			15:30-16:15 THE TRIP 45						15:00-15:45 SH'BAM 45										
15:00		15:00-15:30 インナーマッスル トレーニング keiko																				
15:30			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)		16:30-17:30 キッズスクール バレエ ※新入生募集 笠原	16:00-16:30 LESMILLS DANCE 30	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	16:00-16:30 BODY COMBAT 30	15:45-16:35 美ボディコア エクササイズ 木村	16:30-17:00 BODY PUMP 30	15:30-16:15 LESMILLS CORE 45	15:15-16:00 BODY COMBAT 45 Tsukasa	15:20-15:50 ユニバーサルヨガ・マーズ 水野	15:15-16:00 BODY PUMP 45
16:00	17:00-18:00 キッズスクール 空手 年長～小6 ※新入生募集 木村	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)			16:30-18:00 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)													
16:30			17:00-17:45 BODY PUMP 45		17:00-17:45 ご自由に ご利用ください	17:15-17:45 SPRINT 30			17:30-18:00 BODY BALANCE 30													
17:00			18:00-18:45 LESMILLS CORE 45		17:00-17:45 ご自由に ご利用ください				18:15-18:45 BODY ATTACK 30													
17:30			18:15-18:45 BODY BALANCE 30																			
18:00			18:30-19:10 ストレッチ 古川																			
18:30			18:45-19:30 はじめてエアロ 楢本																			
19:00	19:15-20:00 BODY PUMP 45 Tsukasa	19:15-20:05 Night ストレッチ AKI	19:00-19:45 BODY COMBAT 45	19:15-19:45 BODY STEP Tsukasa	19:15-20:05 フローヨガ Satomi	19:00-19:30 RPM 30	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	19:30-20:20 ピラティス 古川	18:30-19:10 ストレッチ 古川	19:15-19:45 LESMILLS DANCE 45	19:15-20:00 (19:15-20:15) 週替わり プログラム ※別紙参照	19:20-20:10 Seasonal Yoga Shoko	19:00-19:45 LESMILLS CORE 45	19:00-19:30 BODY ATTACK 30	17:00-17:50 ムーンヨガ Satomi	17:15-17:45 BODY BALANCE 30	17:00-17:30 GRIT STRENGTH 30	17:45-18:30 BODY ATTACK 45	18:00-18:45 LESMILLS DANCE 45	
19:30			20:00-20:30 LESMILLS DANCE 30			19:45-20:30 THE TRIP 45			19:45-20:15 LESMILLS CORE 30													
20:00	20:30-21:15 Balletone ソールシンセシス 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 楢本													
20:30			21:00-21:30 BODY COMBAT 45																			
21:00			21:00-21:30 BODY COMBAT 45																			
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。

ヨガ

カンが空いたら
グにすまなく
ユウをもって
ンパってみる？

5/3(金) お休み

5/10(金) 19:15~20:00 LESMILLS DANCE 45

担当: 古城

5/17(金) 19:15~20:15 BODY BANCE 60

担当: Kohei

5/24(金) 19:15~20:00 ユニバーサルヨガ・アース 45

担当: 水野

5/31(金) 19:15~20:15 BODY PUMP60

担当: Tsukasa



TUE			WED			THU			FRI			SAT			SUN			MON														
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												
通常プログラムです			通常プログラムです			通常プログラムです			9:15-9:45 BODY PUMP 30			9:00-9:50 RPM 50			9:00-9:45 BODY COMBAT 45			9:15-9:45 LESMILLS DANCE 30														
									10:00-10:45 コンディショニング ヨガ 補見			10:00-10:45 BODY BALANCE 45			10:00-10:45 THE TRIP 45			10:00-10:45 LESMILLS DANCE 45			10:00-10:45 フィットネスダンス 補見			10:00-10:30 BODY PUMP 30								
									11:00-11:45 Fun エアロ 補見			11:00-11:45 BODY COMBAT 45			11:00-11:45 BODY PUMP 45 Tsukasa			11:00-11:50 RPM 50			11:00-11:45 はじめてエアロ 山崎			11:00-11:45 フローピラティス 宮嶋			11:00-11:45 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			12:00-12:45 LESMILLS DANCE 45			12:15-13:00 BODY STEP 45 Tsukasa			12:00-12:50 陰ヨガ yuri			12:00-12:45 THE TRIP 45			12:00-12:50 アシュタンガ ヨガ 宮嶋			12:00-12:30 パレエ 30		
									13:30-14:20 フローヨガ tamiko			13:30-13:30 BODY ATTACK 30			13:00-13:30 BODY ATTACK 30			13:30-14:00 J-POPダンス 杉山			13:15-14:05 ビューティー ヨガ yuri			13:00-13:30 SPRINT 30			13:10-14:00 身体リセット ヨガ 宮嶋			13:00-13:30 BODY BALANCE 30		
									14:30-15:00 LESMILLS CORE 30			14:30-15:00 ZUMBA 杉山			14:20-15:05 ZUMBA 杉山			14:30-16:30 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)			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		
									15:00-18:00 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)			15:15-15:45 パレエ 30			15:00-18:00 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)			15:30-16:15 LESMILLS CORE 45			15:15-16:00 FREE BODY COMBAT 45 Tsukasa			15:20-15:50 FREE ユニバーサルヨガ・マーズ 水野			15:15-16:00 BODY PUMP 45			15:00-15:30 FREE インナーマッスル トレーニング keiko		
16:00-16:30 BODY COMBAT 30			16:00-16:30 BODY COMBAT 30			16:00-16:30 BODY COMBAT 30			16:45-17:15 BODY PUMP 30			17:00-17:50 FREE パワーヨガ Satomi			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			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 BODY PUMP 30			16:45-17:15 BODY PUMP 30			17:30-18:00 SH'BAM 30			17:00-17:50 ムーンヨガ Satomi			17:15-17:45 BODY BALANCE 30			17:00-17:30 GRIT STRENGTH 30			17:00-17:45 BODY PUMP 45											
18:15-18:45 LESMILLS DANCE 30			18:15-18:45 LESMILLS DANCE 30			18:15-18:45 LESMILLS DANCE 30			18:15-18:45 LESMILLS DANCE 30			18:00-18:45 LESMILLS DANCE 45			18:00-18:45 LESMILLS DANCE 45			17:45-18:30 BODY ATTACK 45			18:00-18:45 LESMILLS CORE 45											
19:00-19:45 LESMILLS CORE 45			19:00-19:45 LESMILLS CORE 45			19:00-19:45 LESMILLS CORE 45			19:00-19:45 LESMILLS CORE 45			19:00-19:30 BODY ATTACK 30			19:00-19:30 BODY ATTACK 30			18:45-19:30 LESMILLS DANCE 45			19:00-19:45 BODY COMBAT 45											
19:20-20:10 Seasonal Yoga Shoko			19:20-20:10 Seasonal Yoga Shoko			19:20-20:10 Seasonal Yoga Shoko			19:20-20:10 Seasonal Yoga Shoko			19:45-20:15 BODY PUMP 30			19:45-20:15 BODY PUMP 30			19:15-20:00 BODY PUMP 45 Tsukasa			19:15-20:05 スタイルアップ ヨガ tamiko											
20:30-21:20 シェイプアップ ヨガ Shoko			20:30-21:20 シェイプアップ ヨガ Shoko			20:30-21:20 シェイプアップ ヨガ Shoko			20:30-21:20 シェイプアップ ヨガ Shoko			20:30-21:15 BODY COMBAT 45			20:30-21:15 BODY COMBAT 45			20:00-20:30 BODY COMBAT 45			20:00-20:30 LESMILLS DANCE 30											
21:00-21:30 BODY COMBAT 30			21:00-21:30 BODY COMBAT 30			21:00-21:30 BODY COMBAT 30			21:00-21:30 BODY COMBAT 30			21:00-21:30 BODY COMBAT 30			21:00-21:30 BODY COMBAT 30			20:30-21:20 骨盤ヨガ tamiko			20:45-21:15 BODY BALANCE 30											

注意事項

- ※プログラムに参加するには「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換気と除菌作業のため、速やかに退場ください。使用した器具は、除菌後にもとの位置へお戻しください。
- ※間隔確保のため、スタジオに定員数を設けております。定員数はフロントにお問い合わせください。

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

期間限定 同伴体験利用

使い放題の会員様とご同伴で、館内のスタジオを全てのエアロをご利用いただけます。

利用料金 お一人様1回利用 1,100円(税込)

利用期間 令和6年4月20日から 令和6年5月10日まで