



	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		
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		
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	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	12:15-12:45 BODY PUMP 30	12:30-13:00 BODY COMBAT 30 YUKO	12:15-12:05 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	12:00-12:30 バレエ 30	
13:00		13:45-14:35 ベーシック ヨガ yuri	13:00-13:30 バレエ 30	13:15-13:45 美コア kie	14:00-14:40 骨盤ヨガ mika	13:00-13:45 THE TRIP 45	13:35-14:25 ホールDEリセット &ピラティス 宮崎	13:00-13:45 LESMILLS CORE 45	13:00-13:45 LESMILLS CORE 45	13:20-13:50 のびのびストレッチ kie	13:00-13:45 LESMILLS CORE 45	13:00-13:45 LESMILLS CORE 45	13:30-14:20 フローヨガ tamiko	13:30-14:00 Balletone 木村	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	13:10-14:00 BODY ATTACK 30	13:00-13:30 BODY BALANCE 30	13:00-13:30 BODY ATTACK 30	
14:00	14:00-14:45 ボディメイク サルサ keiko		14:30-15:00 BODY COMBAT 30			14:00-14:30 RPM 30	14:40-15:30 コアトレヨガ &ストレッチ 宮崎	14:00-14:45 BODY COMBAT 45	14:00-14:45 BODY COMBAT 45	14:05-14:55 代謝アップ ヨガ 木村	14:00-14:30 バレエ 30	14:45-15:15 BODY COMBAT 30	14:30-15:00 BODY PUMP 30	14:20-15:05 ZUMBA 杉山	14:30-15:00 LESMILLS CORE 30	14:30-15:00 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 週替わり LESMILLS Ayumi	14:30-15:00 BODY BALANCE Kohei	14:15-15:00 LESMILLS CORE 45	14:30-15:00 BODY BALANCE Kohei	
15:00		15:00-15:30 インナーマッスル トレーニング keiko	15:15-15:45 BODY BALANCE 30	15:00-15:50 ムーンヨガ mika		14:45-15:15 SPRINT 30		15:00-15:45 SH'BAM 45	15:00-15:45 SH'BAM 45		15:30-16:15 BODY BLANCE 45	15:00-15:45 BODY COMBAT 30	15:15-15:45 LESMILLS CORE 30	15:30-16:15 LESMILLS CORE 45	15:15-15:45 LESMILLS CORE 30	15:30-16:15 LESMILLS CORE 45	15:30-16:15 LESMILLS CORE 45	15:30-16:15 LESMILLS CORE 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	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 バレエ 幼児~小6 ※新入生募集中	16:00-16:30 LESMILLS DANCE 30	16:30~17:30 キッズスクール バレエ 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	16:00-16:30 BODY COMBAT 30	16:45-17:15 BODY PUMP 30	15:45-16:35 美ボディコア エクササイズ 木村	17:00-17:50 ムーンヨガ Satomi	16:30-17:00 BODY PUMP 30	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	16:30-17:00 BODY PUMP 30	16:15-16:45 GRIT CARDIO 30
17:00	土衛塾 木村	ご自由に ご利用ください	17:00-17:45 BODY PUMP 45	ご自由に ご利用ください		17:15-17:45 SPRINT 30	ご自由に ご利用ください	ラ・フォンティーン 空原	17:30-18:00 BODY BALANCE 30	17:30-18:00 ラ・フォンティーン 空原	17:30-18:15 BODY COMBAT 45	17:30-18:00 SH'BAM 30	17:30-18:00 SH'BAM 30	17:30-18:00 SH'BAM 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	17:00-17:30 GRIT STRENGTH 30	17:00-17:30 GRIT STRENGTH 30	17:00-17:30 GRIT STRENGTH 30	17:00-17:30 GRIT STRENGTH 30	
18:00			18:00-18:45 LESMILLS CORE 45			18:00-18:45 THE TRIP 45		18:15-18:45 BODY ATTACK 30	18:00-18:45 THE TRIP 45	18:30-19:10 ストレッチ 古川	18:30-19:00 LESMILLS CORE 30	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	18:15-18:45 LESMILLS DANCE 30	18:10-19:00 骨盤ヨガ Satomi	18:00-18:45 LESMILLS DANCE 45	18:00-18:45 LESMILLS DANCE 45	18:45-19:30 LESMILLS DANCE 45	18:00-18:45 LESMILLS DANCE 45	18:00-18:45 LESMILLS DANCE 45	
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 はじめてエアロ 楢本	19:15-19:45 LESMILLS DANCE 45	19:15-19:45 LESMILLS DANCE 45	19:15-20:00 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	19:45-20:15 BODY PUMP 30	19:00-19:30 BODY ATTACK 30	19:00-19:30 BODY ATTACK 30	19:45-20:30 BODY COMBAT 45	19:00-19:30 BODY ATTACK 30	19:00-19:30 BODY ATTACK 30	19:00-19:30 BODY ATTACK 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	20:00-20:30 LESMILLS DANCE 30	20:15-21:00 BODY COMBAT 45 Tsukasa	20:25-21:15 リフレッシュ ヨガ Satomi	19:45-20:30 THE TRIP 45	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	19:45-20:15 LESMILLS CORE 30	20:00-20:50 コンビネーション ステップ 楢本	20:15-20:45 BODY PUMP 30	20:15-20:45 BODY PUMP 30	20:15-20:45 BODY PUMP 30	20:30-21:20 シェイプアップ ヨガ Shoko	20:00-20:45 BODY PUMP 45	19:45-20:15 BODY PUMP 30	19:45-20:15 BODY PUMP 30	19:45-20:15 BODY PUMP 30	19:45-20:15 BODY PUMP 30	19:45-20:30 BODY COMBAT 45	19:45-20:30 BODY COMBAT 45	19:45-20:30 BODY COMBAT 45	19:45-20:30 BODY COMBAT 45
21:00			20:45-21:15 BODY BALANCE 30					20:30-21:00 BODY PUMP 30	20:30-21:00 BODY PUMP 30		21:00-21:30 BODY BALANCE 30	21:00-21:30 BODY BALANCE 30	21:00-21:30 BODY BALANCE 30	21:00-21:30 BODY BALANCE 30	21:00-21:30 BODY BALANCE 30	21:00-21:30 BODY BALANCE 30	21:00-21:30 BODY BALANCE 30	21:00-21:30 BODY BALANCE 30	21:00-21:30 BODY BALANCE 30	21:00-21:30 BODY BALANCE 30	21:00-21:30 BODY BALANCE 30	21:00-21:30 BODY BALANCE 30	21:00-21:30 BODY BALANCE 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。

ジムヨガ

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 PUMP 60  
担当：Tsukasa

5/5(日) 14：15～14：45  
LESMILLS DANCE 30  
担当：Ayumi

5/12(日) 14：15～14：45  
LESMILLS DANCE 30  
担当：Ayumi

5/19(日) 14：15～14：45  
SH`BAM 30  
担当：Ayumi

5/26(日) 14：15～14：45  
SH`BAM 30  
担当：Ayumi

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 LES Mills 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 LES Mills DANCE 45	10:00-10:45 フィットネスダンス 補見			10:00-10:30 BODY PUMP 30						
												11:15-12:00 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	11:00-11:50 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 LES Mills CORE 45	11:15-12:05 ZUMBA 美来	11:15-12:00 コンディショニング ヨガ 補見	10:45-11:15 LES Mills CORE 30	11:30-12:00 BODY COMBAT 30		
												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 LES Mills 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	12:15-13:05 らくらくエアロ 山崎	12:00-12:50 アシュタンガ ヨガ 宮嶋	12:00-12:30 バレエ 30	12:30-13:20 らくらくエアロ 山崎	12:30-13:20 ボールDE 美トレ	12:15-12:45 SH'BAM 30			
												13:30-14:20 フローヨガ tamiko	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	13:30-14:00 BODY ATTACK 30	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	13:45-14:15 BODY PUMP 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)	14:30-15:00 LES Mills CORE 30	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 LES Mills DANCE Ayumi	14:30-15:00 BODY BALANCE Kohei	14:15-15:00 LES Mills CORE 45	14:00-14:45 ボディメイク サルサ keiko	15:00-15:30 インナーマッスル トレーニング keiko	14:30-15:00 BODY COMBAT 30				
												16:00-16:30 BODY COMBAT 30	15:15-15:45 バレエ 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 LES Mills 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	16:00-20:00 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 インナーマッスル トレーニング keiko	16:00-16:45 SH'BAM 45				
			17:00-17:30 BODY PUMP 30	16:45-17:15 BODY PUMP 30	17:00-17:50 フリー ムーンヨガ Satomi	16:30-17:00 BODY PUMP 30	17:00-17:50 フリー ムーンヨガ Satomi	17:15-17:45 BODY BALANCE 30	17:00-17:30 GRIT STRENGTH 30	17:00-17:30 GRIT STRENGTH 30	17:45-18:30 BODY ATTACK 45	16:00-18:00 インナーマッスル トレーニング keiko	17:00-17:45 BODY PUMP 45													
			18:15-18:45 LES Mills DANCE 30	18:10-19:10 フリー パワーヨガ Satomi	18:00-18:45 LES Mills DANCE 45	18:00-18:45 LES Mills DANCE 45	18:10-19:10 フリー パワーヨガ Satomi	18:45-19:30 LES Mills DANCE 45	18:45-19:30 LES Mills DANCE 45	19:00-19:30 BODY ATTACK 30	19:00-19:45 LES Mills DANCE 45	19:15-20:00 BODY PUMP 45 Tsukasa	19:15-20:05 スタイルアップ ヨガ tamiko	19:00-19:45 BODY COMBAT 45												
			19:20-20:10 Seasonal Yoga Shoko	19:00-19:45 LES Mills CORE 45	19:20-20:10 Seasonal Yoga Shoko	19:00-19:45 LES Mills CORE 45	19:20-20:10 Seasonal Yoga Shoko	19:45-20:15 BODY PUMP 30	19:45-20:30 BODY COMBAT 45	19:45-20:15 BODY PUMP 30	20:00-20:30 BODY COMBAT 45	20:00-20:30 BODY COMBAT 45	20:00-20:30 LES Mills DANCE 30													
			20:30-21:20 シェイプアップ ヨガ Shoko	20:00-20:45 BODY PUMP 45	20:30-21:20 シェイプアップ ヨガ Shoko	20:00-20:45 BODY PUMP 45	20:30-21:15 BODY COMBAT 45	20:30-21:15 BODY COMBAT 45	20:30-21:15 BODY COMBAT 45	20:30-21:15 BODY COMBAT 45	20:30-21:15 BODY COMBAT 45	20:30-21:15 BODY COMBAT 45	20:30-21:15 BODY COMBAT 45	20:30-21:15 BODY COMBAT 45												
			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	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												

**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