



	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 LESMILLS CORE 30			9:15-10:00 BODY BALANCE 45			9:15-9:45 BODY PUMP 30			9:00-9:50 RPM 50			9:00-9:45 BODY COMBAT 45	
10:00	NEW 10:00-10:45 シェイプアップ エアロ 橋見		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 橋見	10:00-10:50 ベージュヨガ 村川	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 朝ヨガ mika	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						10:45-11:15 LESMILLS DANCE 30													
11:00	11:15-12:05 ZUMBA 美菜	11:15-12:00 コンディショニング ヨガ 橋見	11:30-12:00 BODY COMBAT 30	11:15-12:05 リズムエアロ 外角	11:00-11:45 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 橋見	11:10-12:00 フロムミュージック 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 陰陽ヨガ mika	11:15-11:45 BODY ATTACK 30	11:15-12:00 Fun エアロ 橋見	11:10-12:00 やさしい ワインヤサヨガ 宮崎	11:00-11:45 BODY COMBAT 45	11:00-11:45 BODY PUMP 45	11:00-11:45 Tsukasa	11:00-11:50 RPM 50	11:00-11:50 はじめて エアロ 山崎	11:00-11:45 ピラティス 各週レッスン 宮崎	11:00-11:45 LESMILLS CORE 45	
11:30			12:00-12:45 LESMILLS DANCE 30						12:00-12:45 RPM 50													
12:00	12:30-13:20 らくらく エアロ 山崎	12:30-13:20 リラックス ヨガ yuri	13:00-13:30 LESMILLS CORE 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)	13:00-13:45 THE TRIP 45	12:00-12:50 音楽のリズムに ヨガのポーズと呼吸 を合せてダンスの ように動き続ける ヨガです！	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	12:20-13:00 ポールDE 美トレ kie	13:00-13:45 LESMILLS CORE 45	12:30-13:20 ZUMBA 柏崎	12:20-13:10 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	12:15-13:00 らくらく エアロ 山崎	12:00-12:50 週替わり レッスン 宮崎	12:00-12:30 BODY PUMP 30	
12:30			13:00-13:30 LESMILLS CORE 30						13:00-13:45 LESMILLS CORE 45													
13:00	14:00-14:45 ボディメイク サルサ keiko	13:45-14:35 ベージュ ヨガ yuri	14:30-15:00 BODY COMBAT 30	13:15-13:45 美コア kie	14:00-14:40 骨盤ヨガ mika	14:00-14:30 RPM 30		13:35-14:25 ポールDEリセット &ピラティス 宮崎	14:00-14:45 BODY COMBAT 45	14:05-14:55 代謝アップ ヨガ 木村	14:00-14:30 BODY PUMP 30	13:20-13:50 バランス コーディネーション 橋見	13:30-14:20 デトックス ヨガ tamiko	13:45-14:15 BODY PUMP 30	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	13:00-13:30 定員 28名	13:10-14:00 SPRINT 30	13:10-14:00 身体リセット ヨガ 宮崎	13:30-14:00 BODY ATTACK 30	
13:30			14:00-14:30 BODY COMBAT 30						14:00-14:45 BODY COMBAT 45													
14:00	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		14:40-15:30 コアトレヨガ &ストレッチ 宮崎	15:00-15:45 BODY PUMP 45													
14:30			15:15-15:45 BODY BALANCE 30						15:00-15:45 BODY PUMP 45													
15:00			16:00-16:45 LESMILLS DANCE 45			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)	16:00-16:30 LESMILLS DANCE 30	16:30-17:15 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	16:00-18:50 アルビレックス チャリターズ スクール	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)	16:00-16:30 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	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	
15:30			16:00-16:45 LESMILLS DANCE 45			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)	16:00-16:30 LESMILLS DANCE 30	16:30-17:15 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	16:00-18:50 アルビレックス チャリターズ スクール	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)	16:00-16:30 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	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	17:00-17:45 ご自由に ご利用ください	17:00-17:45 BODY PUMP 45		17:15-17:45 SPRINT 30		17:15-17:45 SPRINT 30		17:00-17:45 ご自由に ご利用ください	17:30-18:00 BODY BALANCE 30	17:30-18:15 ラ・フォンティーン 笠原	17:00-17:45 ご自由に ご利用ください	17:30-18:00 BODY BALANCE 30	17:30-18:15 ラ・フォンティーン 笠原	17:00-17:45 ご自由に ご利用ください	17:30-18:00 LESMILLS CORE 30	17:15-17:45 BODY BALANCE 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	
16:30			17:00-17:45 BODY PUMP 45			17:15-17:45 SPRINT 30		17:00-17:45 ご自由に ご利用ください	17:30-18:00 BODY BALANCE 30	17:30-18:15 ラ・フォンティーン 笠原	17:00-17:45 ご自由に ご利用ください	17:30-18:00 BODY BALANCE 30	17:30-18:15 ラ・フォンティーン 笠原	17:00-17:45 ご自由に ご利用ください	17:30-18:00 LESMILLS CORE 30	17:15-17:45 BODY BALANCE 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	18:00-18:45 LESMILLS CORE 45			18:00-18:45 THE TRIP 45				18:00-18:45 ご自由に ご利用ください	18:15-18:45 BODY ATTACK 30	18:15-18:45 BODY ATTACK 30	18:00-18:45 ご自由に ご利用ください	18:15-18:45 BODY ATTACK 30	18:15-18:45 BODY ATTACK 30	18:00-18:45 ご自由に ご利用ください	18:15-18:45 LESMILLS DANCE 30	18:00-18:45 LESMILLS DANCE 45	18:00-18:45 LESMILLS DANCE 45	18:00-18:45 LESMILLS DANCE 45	18:00-18:45 LESMILLS DANCE 45	18:00-18:45 LESMILLS DANCE 45	18:00-18:45 LESMILLS DANCE 45	
17:30			18:00-18:45 LESMILLS CORE 45			18:00-18:45 THE TRIP 45		18:00-18:45 ご自由に ご利用ください	18:15-18:45 BODY ATTACK 30	18:15-18:45 BODY ATTACK 30	18:00-18:45 ご自由に ご利用ください	18:15-18:45 BODY ATTACK 30	18:15-18:45 BODY ATTACK 30	18:00-18:45 ご自由に ご利用ください	18:15-18:45 LESMILLS DANCE 30	18:00-18:45 LESMILLS DANCE 45	18:00-18:45 LESMILLS DANCE 45	18:00-18:45 LESMILLS DANCE 45	18:00-18:45 LESMILLS DANCE 45	18:00-18:45 LESMILLS DANCE 45	18:00-18:45 LESMILLS DANCE 45	
18:00	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 パワーヨガ kumico	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	19:15-20:00 BODY BALANCE 45 Kohei	19:00-19:30 BODY COMBAT 30	19:15-20:00 LESMILLS DANCE 45	19:20-20:05 ダンス フィットネス MIYU	19:15-20:00 BODY BALANCE 45 UNO	19:00-19:45 LESMILLS CORE 45	19:00-19:30 BODY ATTACK 30	19:45-20:15 BODY PUMP 30	19:45-20:15 BODY PUMP 30	19:45-20:15 BODY PUMP 30	19:45-20:15 BODY PUMP 30	19:45-20:15 BODY PUMP 30	
18:30			19:00-19:45 BODY COMBAT 45			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	19:15-20:00 BODY BALANCE 45 Kohei	19:00-19:30 BODY COMBAT 30	19:15-20:00 LESMILLS DANCE 45	19:20-20:05 ダンス フィットネス MIYU	19:15-20:00 BODY BALANCE 45 UNO	19:00-19:45 LESMILLS CORE 45	19:00-19:30 BODY ATTACK 30	19:45-20:15 BODY PUMP 30	19:45-20:15 BODY PUMP 30	19:45-20:15 BODY PUMP 30	19:45-20:15 BODY PUMP 30	19:45-20:15 BODY PUMP 30	
19:00	20:30-21:15 Balletone ソールシシス AKI	20:30-21:20 ハタヨガ RYO	20:45-21:15 BODY BALANCE 30	20:15-21:00 BODY COMBAT 45 Tsukasa	20:25-21:15 リラックス ヨガ kumico	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 フロアヨガ 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	18:45-19:30 らくらく エアロ 橋本	18:30-19:10 ストレッチ 古川	19:30-20:20 ピラティス 古川	19:15-20:00 LESMILLS DANCE 45	19:00-19:45 LESMILLS CORE 45	19:00-19:30 BODY ATTACK 30	19:45-20:15 BODY PUMP 30	19:45-20:15 BODY PUMP 30	19:45-20:15 BODY PUMP 30	19:45-20:15 BODY PUMP 30	19:45-20:15 BODY PUMP 30	
19:30			20:45-21:15 BODY BALANCE 30			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 フロアヨガ 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	18:45-19:30 らくらく エアロ 橋本	18:30-19:10 ストレッチ 古川	19:30-20:20 ピラティス 古川	19:15-20:00 LESMILLS DANCE 45	19:00-19:45 LESMILLS CORE 45	19:00-19:30 BODY ATTACK 30	19:45-20:15 BODY PUMP 30	19:45-20:15 BODY PUMP 30	19:45-20:15 BODY PUMP 30	19:45-20:15 BODY PUMP 30	19:45-20:15 BODY PUMP 30	
20:00	20:30-21:15 Balletone ソールシシス AKI	20:30-21:20 ハタヨガ RYO	20:45-21:15 BODY BALANCE 30	20:15-21:00 BODY COMBAT 45 Tsukasa	20:25-21:15 リラックス ヨガ kumico	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 フロアヨガ 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	18:45-19:30 らくらく エアロ 橋本	18:30-19:10 ストレッチ 古川	19:30-20:20 ピラティス 古川	19:15-20:00 LESMILLS DANCE 45	19:00-19:45 LESMILLS CORE 45	19:00-19:30 BODY ATTACK 30	19:45-20:15 BODY PUMP 30	19:45-20:15 BODY PUMP 30	19:45-20:15 BODY PUMP 30	19:45-20:15 BODY PUMP 30	19:45-20:15 BODY PUMP 30	
20:30			20:45-21:15 BODY BALANCE 30			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 フロアヨガ 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	18:45-19:30 らくらく エアロ 橋本	18:30-19:10 ストレッチ 古川	19:30-20:20 ピラティス 古川	19:15-20:00 LESMILLS DANCE 45	19:00-19:45 LESMILLS CORE 45	19:00-19:30 BODY ATTACK 30	19:45-20:15 BODY PUMP 30	19:45-20:15 BODY PUMP 30	19:45-20:15 BODY PUMP 30	19:45-20:15 BODY PUMP 30	19:45-20:15 BODY PUMP 30	
21:00	20:30-21:15 Balletone ソールシシス AKI	20:30-21:20 ハタヨガ RYO	20:45-21:15 BODY BALANCE 30	20:15-21:00 BODY COMBAT 45 Tsukasa	20:25-21:15 リラックス ヨガ kumico	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 フロアヨガ 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	18:45-19:30 らくらく エアロ 橋本	18:30-19:10 ストレッチ 古川	19:30-20:20 ピラティス 古川	19:15-20:00 LESMILLS DANCE 45	19:00-19:45 LESMILLS CORE 45	19:00-19:30 BODY ATTACK 30	19:45-20:15 BODY PUMP 30	19:45-20:15 BODY PUMP 30	19:45-20:15 BODY PUMP 30	19:45-20:15 BODY PUMP 30	19:45-20:15 BODY PUMP 30	
21:30			20:45-21:15 BODY BALANCE 30			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 フロアヨガ 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	18:45-19:30 らくらく エアロ 橋本	18:30-19:10 ストレッチ 古川	19:30-20:20 ピラティス 古川	19:15-20:00 LESMILLS DANCE 45	19:00-19:45 LESMILLS CORE 45	19:00-19:30 BODY ATTACK 30	19:45-20:15 BODY PUMP 30	19:45-20:15 BODY PUMP 30	19:45-20:15 BODY PUMP 30	19:45-20:15 BODY PUMP 30	19:45-20:15 BODY PUMP 30	
22:00			20:45-21:15 BODY BALANCE 30			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 フロアヨガ 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	18:45-19:30 らくらく エアロ 橋本	18:30-19:10 ストレッチ 古川	19:30-20:20 ピラティス 古川	19:15-20:00 LESMILLS DANCE 45	19:00-19:45 LESMILLS CORE 45	19:00-19:30 BODY ATTACK 30	19:45-20:15 BODY PUMP 30	19:45-20:15 BODY PUMP 30	19:45-20:15 BODY PUMP 30	19:45-20:15 BODY PUMP 30	19:45-20:15 BODY PUMP 30	

### 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。

## 1月 週替りプログラム

毎週日曜日 11:00~11:45		担当：宮嶋	
1月5日	休講	1月12日	休講
1月19日	ピラティス	1月26日	休講

毎週日曜日 12:00~12:50		担当：宮嶋	
1月5日	アシュタンガヨガ	1月12日	代行
1月19日	ヴィンヤサフローヨガ	1月26日	アシュタンガヨガ

- ◆定員制のクラスは整理券が必要です。
- ◆翌月以降のスケジュールは随時お知らせいたします。

**JOYFIT 24**