



| | 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 ベシック 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 を合わせてダンスの 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 ベシック 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 | | | 14:00-14:45 BODY COMBAT 30 | | | | | | 14:00-14:45 BODY COMBAT 45 | | | | | | | | | | | | | |
| 14:00 | | | 14:30-15:00 BODY COMBAT 30 | | | | | | 14:45-15:15 SPRINT 30 | | | | | | | | | | | | | |
| 14:30 | | | 15:00-15:30 インナーマッスル トレーニング keiko | | | | | | 15:00-15:50 ムーンヨガ mika | | | | | | | | | | | | | |
| 15:00 | | | 15:15-15:45 BODY BALANCE 30 | | | | | | 15:30-16:15 THE TRIP 45 | | | | | | | | | | | | | |
| 15:30 | | | 16:00-16:45 LESMILLS DANCE 45 | | | | | | 16:00-16:30 LESMILLS DANCE 30 | | | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | 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 LESMILLS DANCE 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 | 16:30-17:00 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 LESMILLS CORE 30 | 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) | 16:30-17:15 LESMILLS DANCE 45 | 16:45-17:15 BODY PUMP 30 | 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 | 15:30-16:00 BODY COMBAT 45 Tsukasa | 15:20-15:50 ユニバーサルヨガ・マーズ 水野 | 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 | | | 16:30-17:00 RPM 30 | | | | | | 16:45-17:15 LESMILLS CORE 30 | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | 17:00-17:45 BODY PUMP 45 | 17:00-17:45 BODY PUMP 45 | 17:15-17:45 SPRINT 30 | 17:15-17:45 SPRINT 30 | 17:15-17:45 SPRINT 30 | 17:00-17:45 BODY PUMP 45 | 17:30-18:00 BODY BALANCE 30 | 17:30-18:15 BODY COMBAT 45 | 17:30-18:15 BODY COMBAT 45 | 17:00-18:00 ご自由に ご利用ください | 17:30-18:00 BODY BALANCE 30 | 17:30-18:00 LESMILLS CORE 30 | 17:30-18:00 LESMILLS CORE 30 | 17:30-18:00 LESMILLS CORE 30 | 17:30-18:00 LESMILLS CORE 30 | 17:30-18:00 LESMILLS CORE 30 | 17:00-17:50 ムーンヨガ Satomi | 17:15-17:45 BODY BALANCE 30 | 17:15-17:45 BODY BALANCE 30 | 17:00-17:30 GRIT STRENGTH 30 | 17:00-17:30 GRIT STRENGTH 30 | |
| 17:30 | | | 17:30-18:00 BODY BALANCE 30 | | | | | | 17:30-18:00 BODY BALANCE 30 | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | 18:00-18:45 LESMILLS CORE 45 | | | | | | 18:00-18:45 THE TRIP 45 | | | | | | | | | | | | | |
| 18:30 | | | 18:15-18:45 BODY ATTACK 30 | | | | | | 18:15-18:45 BODY ATTACK 30 | | | | | | | | | | | | | |
| 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 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 | 19:00-19:30 BODY COMBAT 30 | 19:15-20:00 LESMILLS DANCE 45 | 19:30-20:20 ピラティス 古川 | 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 | 19:00-19:45 LESMILLS CORE 45 | 19:00-19:30 BODY ATTACK 30 | 18:00-18:45 LESMILLS DANCE 45 | 18:10-19:00 やさしいボール ピラティス Satomi | 19:00-19:30 BODY ATTACK 30 | 19:45-20:15 BODY PUMP 30 | 18:45-19:30 LESMILLS DANCE 45 | 18:45-19:30 LESMILLS DANCE 45 |
| 19:30 | | | 19:45-20:30 THE TRIP 45 | | | | | | 19:45-20:15 LESMILLS CORE 30 | | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | 20:30-21:15 Balletone ソールシシス AKI | 20:30-21:20 NEW 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 NEW 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 | 19:30-20:20 ピラティス 古川 | 20:15-20:45 BODY PUMP 30 | 19:20-20:05 NEW ダンス フィットネス MIYU | 19:15-20:00 NEW BODY BALANCE 45 UNO | 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 |
| 20:30 | | | 20:45-21:15 BODY BALANCE 30 | | | | | | 20:30-21:20 NEW BODY PUMP 30 | | | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | | | 21:00-21:30 BODY COMBAT 30 | | | | | | 21:00-21:30 BODY BALANCE 30 | | | | | | | | | | | | | |
| 21:30 | | | 21:00-21:30 BODY COMBAT 30 | | | | | | 21:00-21:30 BODY BALANCE 30 | | | | | | | | | | | | | |
| 22:00 | | | 21:00-21:30 BODY COMBAT 30 | | | | | | 21:00-21:30 BODY BALANCE 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。



ホットスタジオレッスン「無料体験」開催中!
 「FREE」マークがついた
 レッソンは無料体験できま
 す!
 さらに体験後にホット会員に
 お申し込みをいただくと**2カ
 月分の利用料
 2,200円(税込)が無料!**
 ※条件: 3カ月継続

2月 週替りプログラム

| 毎週日曜日 11:00~11:45 | | 担当：宮嶋 | |
|-------------------|----------|-------|-------|
| 2月2日 | 休講 | 2月9日 | ピラティス |
| 2月16日 | ヨガ&ピラティス | 2月23日 | ピラティス |
| | | | |

| 毎週日曜日 12:00~12:50 | | 担当：宮嶋 | |
|-------------------|----------|-------|------------|
| 2月2日 | アシュタンガヨガ | 2月9日 | ヴィンヤサフローヨガ |
| 2月16日 | アシュタンガヨガ | 2月23日 | ヴィンヤサフローヨガ |
| | | | |

- ◆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

