

9月15日(月・祝)敬老の日

特別スケジュール



メイン スタジオ イベント

二人のインストラクター
が入れ替わりコーチング
を行う特別企画!!

レズミルズピラティスは普段より
も長い45分バージョンでレッスンの
充実感・満足感がさらにUPします!!
お楽しみに☆



メインスタジオ	ホットスタジオ	VRスタジオ
9:00	キャンドル	9:00
:30		9:15-9:45 LESMILLS DANCE 30
10:00	10:00-10:45 J-POPダンス 杉山	10:00-10:30 BODY PUMP 30
:30	10:00-10:50 モーニングヨガ moco	10:45-11:15 LESMILLS CORE 30
11:00	11:15-12:05 ZUMBA 美来	11:30-12:00 BODY COMBAT 30
:30	11:10-12:00 ハタヨガ moco	12:15-12:45 LESMILLS DANCE 30
12:00	12:30-13:15 らくらく エアロ 山崎	13:00-13:30 LESMILLS CORE 30
:30	12:30-13:20 リラックス ヨガ yuri	13:45-14:15 BODY PUMP 30
13:00	13:45-14:35 ダイエットヨガ Yuri	14:30-15:00 BODY COMBAT 30
:30	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
14:00	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
:30	17:00-17:45 ご自由に ご利用ください	17:00-17:45 BODY PUMP 45
15:00	18:15-19:00 LESMILLS PILATES Kohei&UNO	18:00-18:45 LESMILLS CORE 45
:30	19:15-20:00 BODY BALANCE Kohei&UNO	19:00-19:45 BODY COMBAT 45
16:00	19:15-20:05 Night ストレッチ AKI	20:00-20:30 LESMILLS DANCE 30
:30	20:30-21:15 Balletone ソールシンセシス AKI	20:45-21:15 BODY BALANCE 30
17:00	20:30-21:20 アニマルヨガ RYO	
:30		
18:00		
:30		
19:00		
:30		
20:00		
:30		
21:00		
:30		
22:00		

ホット スタジオ イベント

いつものレッスンが、
キャンドルが灯る幻想
的なスタジオに!

揺らめく光に包まれて行うレッス
ンで、心と体をやさしくほぐし、深い
安らぎへと導きます。
日常をそっと手放し、癒しの時間をお
楽しみください。



9月23日(火・祝)秋分の日

特別スケジュール

メインスタジオ	ホットスタジオ	VRスタジオ
9:00	キャンドル	9:00
:30		9:15-10:05 RPM 50
10:00	10:00-10:50	10:00
:30	美ストレッチ kie	10:15-10:45 SPRINT 30 
11:00	11:10-12:00	11:00-11:45 THE TRIP 45
:30	パワーヨガ moka 	12:00-12:50 RPM 50 
12:00	12:45-13:35 ブリービクス ～呼吸体幹エクササイズ～ 笠原(淳) 	13:00-13:45 THE TRIP 45
:30	13:00-13:45 J-POPダンス エクササイズ Yoshi	14:00-14:30 RPM 30 
13:00	14:00-14:45 ロックダンス Yoshi	14:45-15:15 SPRINT 30 
:30	15:00-15:50 ムーンヨガ mika	15:30-16:15 THE TRIP 45
14:00	16:20-17:20 BODY COMBAT Yasuhiro& TSUKASA	16:30-17:00 RPM 30 
:30	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) ご自由にご利用ください	17:15-17:45 SPRINT 30 
15:00	18:00-18:45 THE TRIP 45	18:00-18:45 THE TRIP 45
:30	19:15-20:05 パワーヨガ kumico	19:00-19:30 RPM 30
16:00	20:25-21:15 リラックス ヨガ kumico 	19:45-20:30 THE TRIP 45
:30		
17:00		
:30		
18:00		
:30		
19:00		
:30		
20:00		
:30		
21:00		
:30		
22:00		

メイン スタジオ イベント

ロックダンスは激しい動きからポーズを決める普段とは違う動きが楽しめます!!

BODY JAM はダンス未経験でも覚えやすい振付で、楽しみながら充実感と満足度が上がるはず☆
そして特別企画の BODY COMBAT60 5周年の最後、ゲストは長岡日赤店で活躍中の Yasuhiro(石川)!! みんなで COMBAT を盛り上げましょう!

ホット スタジオ イベント

いつものレッスンが、キャンドルが灯る幻想的なスタジオに!

揺らめく光に包まれて行うレッスンで、心と体をやさしくほぐし、深い安らぎへと導きます。
日常をそっと手放し、癒しの時間をお楽しみください。

\ Fight !! /

