

9月15日(月・祝) 5周年特別スケジュール







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	9:15-9:45 LES MILLS DANCE 30
10:00-10:45 J-POPダンス 杉山	10:00-10:50 モーニングヨガ moco	10:00-10:30 BODY PUMP 30
11:15-12:05 ZUMBA 美来	11:10-12:00 イベント ミュージック フローヨガ moco	10:45-11:15 LES MILLS CORE 30
12:30-13:15 らくらく エアロ 山崎	12:30-13:20 リラックス ヨガ yuri	12:15-12:45 LES MILLS DANCE 30
13:40-14:25 LES MILLS DANCE Ayumi & kogi	13:45-14:35 イベント 腹横筋 トレーニング yuri	13:00-13:30 LES MILLS CORE 30
14:45-15:45 BODY COMBAT Hasegawa & kogi	15:00-15:30 インナーマッスル トレーニング keiko	13:45-14:15 BODY PUMP 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)	16:00-16:45 LES MILLS DANCE 45	14:30-15:00 BODY COMBAT 30
18:15-19:00 イベント LES MILLS PILATES Kohei&UNO	17:00-17:45 BODY PUMP 45	15:15-15:45 BODY BALANCE 30
19:15-20:00 BODY BALANCE Kohei&UNO	19:15-20:05 Night ストレッチ AKI	16:00-16:45 LES MILLS DANCE 45
20:30-21:15 Balletone ソールシンセシス AKI	20:30-21:20 イベント アニマルヨガ RYO	17:00-17:45 BODY PUMP 45
21:00		18:00-18:45 LES MILLS CORE 45
22:00		19:00-19:45 BODY COMBAT 45

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) 5周年特別スケジュール







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	9:15-10:05 RPM 50
10:00-10:50 美ストレッチ kie	10:15-10:45 SPRINT 30	10:00-10:30 THE TRIP 45
11:10-12:00 パワーヨガ moka	12:45-13:35 イベント 美呼吸姿勢 エクササイズ 笠原(淳)	11:00-11:45 THE TRIP 45
13:00-13:45 J-POPダンス エクササイズ Yoshi	14:00-14:45 ロックダンス Yoshi	12:00-12:50 RPM 50
14:00-14:45 BODY JAM Sachiko	14:00-14:40 骨盤ヨガ mika	13:00-13:45 THE TRIP 45
15:15-16:00 BODY COMBAT Yasuhiro Kazumasa Tsukasa	15:00-15:50 ムーンヨガ mika	14:45-15:15 SPRINT 30
16:20-17:20 BODY COMBAT Yasuhiro Kazumasa Tsukasa	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)	15:30-16:15 THE TRIP 45
17:00	17:15-17:45 SPRINT 30	16:30-17:00 RPM 30
18:00	18:00-18:45 THE TRIP 45	17:15-17:45 SPRINT 30
19:00	19:15-20:05 イベント デトックス ヨガ kumico	18:00-18:45 THE TRIP 45
20:00	20:25-21:15 リンパヨガ kumico	19:45-20:30 THE TRIP 45
21:00		19:00-19:30 RPM 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。




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Yasuhiro (石川)、Kazumasa(駒田)!!

みんなでCOMBATを盛り上げましょう!