



	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																			
10:00	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	10:00-10:45 美ストレッチ kie	10:15-10:45 SPRINT 30	9:15-10:05 RPM 50	10:00-10:45 らくらくエアロ 橋本	10:00-10:45 ピラティス 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							
10:30			10:45-11:15 LESMILLS CORE 30																			
11:00	11:15-12:05 ZUMBA 美来	11:10-12:00 ハタヨガ moco	11:30-12:00 BODY COMBAT 30	11:10-12:00 パワーヨガ moka	11:00-11:45 THE TRIP 45	11:15-12:00 イーザーDOダンス 橋本	11:15-12:00 フローミュージックヨガ 村川	11:10-12:00 フローミュージックヨガ 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 橋本	11:10-12:00 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						
12:00																						
12:30	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 LESMILLS DANCE 30	12:45-13:35 フリーピクス ~呼吸体操エクササイズ~ 笠原(浄)	13:00-13:45 THE TRIP 45	12:00-12:50 RPM 50	12:30-13:20 リフレッシュヨガ 木村	12:20-13:10 ポールDE 美トレ kie	12:00-12:45 BODY COMBAT 45	12:30-13:20 ZUMBA 柏崎	12:20-13:10 アシュタンガヨガ RYO	12:00-12:45 LESMILLS DANCE 45	12:30-13:20 アシュタンガヨガ RYO	12:20-13:10 アシュタンガヨガ RYO	12:15-13:00 BODY STEP 45							
13:00			13:00-13:30 LESMILLS CORE 30	13:00-13:45 J-POPダンスエクササイズ Yoshi			13:35-14:25 ポール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	13:30-13:45 BODY ATTACK 30	13:30-13:45 LESMILLS CORE 45	13:00-13:30 BODY ATTACK 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 SPRINT 30							
14:00	13:45-14:35 ベーシックヨガ yuri	13:45-14:15 BODY PUMP 30	14:30-15:00 BODY COMBAT 30	14:00-14:45 ダンスフィットネス Yoshi	14:00-14:40 骨盤ヨガ mika	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	14:00-14:30 BODY COMBAT 45	14:05-14:55 代謝アップヨガ 木村	14:00-14:30 BODY PUMP 30	14:30-15:00 BODY COMBAT 30	14:30-14:20 ロケットヨガ RYO	14:30-15:00 BODY PUMP 30	14:20-15:10 ZUMBA 杉山	14:30-15:15 BODY COMBAT 45	14:30-15:15 BODY COMBAT 45	14:15-14:45 LESMILLS DANCE Ayumi	14:30-15:00 LESMILLS PILATES Kohei	14:15-15:00 LESMILLS CORE 45	14:15-15:00 BODY PUMP 30	
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	15:30-16:15 THE TRIP 45	15:00-15:45 BODY PUMP 45	15:00-15:45 BODY PUMP 45	15:30-16:15 BODY BLANCE 45	15:30-16:15 BODY BLANCE 45	15:30-16:15 BODY BLANCE 45	15:15-15:45 LESMILLS DANCE 30	15:15-15:45 LESMILLS DANCE 30	15:15-15:45 LESMILLS DANCE 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	15:30-16:15 BODY COMBAT 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	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	16:00-16:30 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 笠原	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	16:00-18:00 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)	16:30-17:15 LESMILLS DANCE 45	16:00-16:30 BODY COMBAT 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 BODY PUMP 30	16:30-17:00 BODY PUMP 30	16:30-17:00 BODY PUMP 30	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	16:15-16:45 GRIT CARDIO 30	16:15-16:45 GRIT CARDIO 30
17:00	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	17:15-17:45 SPRINT 30	ご自由にご利用ください	17:30-18:00 BODY BALANCE 30	17:30-18:15 BODY COMBAT 45	17:30-18:15 BODY COMBAT 45	17:30-18:15 BODY COMBAT 45	17:30-18:00 LESMILLS CORE 30	17:30-18:00 LESMILLS CORE 30	17:30-18:00 LESMILLS CORE 30	17:15-18:15 キッズスクール ダンス 幼児~小6 ※新入生募集中 スタジオRoots Natsuh	17:00-17:50 ヨガ&ピラティス Satomi	17:15-17:45 BODY BALANCE 30	17:15-17:45 BODY BALANCE 30	17:00-17:30 GRIT STRENGTH 30	17:45-18:30 BODY ATTACK 45	17:45-18:30 BODY ATTACK 45	17:45-18:30 BODY ATTACK 45
18:00		18:00-18:45 LESMILLS CORE 45		18:00-18:45 THE TRIP 45	18:00-18:45 THE TRIP 45	18:15-18:45 BODY ATTACK 30	18:15-18:45 BODY ATTACK 30	18:15-18:45 BODY ATTACK 30	18:15-18:45 BODY ATTACK 30	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	18:05-18:55 アロマリフレッシュヨガ Satomi	18:00-18:45 LESMILLS DANCE 45	18:00-18:45 LESMILLS DANCE 45	18:00-18:45 LESMILLS DANCE 45	18:45-19:30 らくらくエアロ 橋本	18:45-19:30 らくらくエアロ 橋本	18:45-19:30 らくらくエアロ 橋本	
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	19:15-20:00 BODY JAM 45 SACHIKO	19:15-20:00 BODY BALANCE 45 Kohei	19:00-19:30 BODY COMBAT 30	19:30-20:20 ピラティス 古川	19:15-20:00 LESMILLS DANCE 45	19:00-19:30 LESMILLS PILATES Kohei	19:00-19:30 LESMILLS PILATES Kohei	19:45-20:30 BODY JAM テック&30 SACHIKO	19:00-19:45 LESMILLS CORE 45	19:00-19:30 BODY ATTACK 30	19:00-19:30 BODY ATTACK 30	19:00-19:30 BODY ATTACK 30	19:45-20:30 BODY COMBAT 45	19:45-20:30 BODY COMBAT 45	19:45-20:30 BODY COMBAT 45	
20:00	20:30-21:15 Balletone ソールシネシス AKI	20:30-21:20 ハタヨガ RYO	20:00-20:30 LESMILLS DANCE 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	20:15-21:05 夜ヨガ RYO	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	20:15-20:45 BODY PUMP 30	20:15-20:45 BODY PUMP 30	20:00-20:45 BODY PUMP 45	20:00-20:45 BODY PUMP 45	20:00-20:45 BODY PUMP 45	20:30-21:15 BODY COMBAT 45	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 BODY COMBAT 45	20:00-20:30 BODY COMBAT 45	20:00-20:30 BODY COMBAT 45	
21:00			20:45-21:15 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。



# 10月 週替りプログラム

毎週日曜日 11:00~11:50		担当：宮嶋	
10月5日	フリータイム	10月12日	ピラティス
10月19日	フリータイム	10月26日	ピラティス

毎週日曜日 12:05~12:55		担当：宮嶋	
10月5日	ヨガ&ピラティス	10月12日	アシュタンガヨガ
10月19日	ヨガ&ピラティス	10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**