



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- 9:45 LESMILLS DANCE 30	9:15-10:05 RPM 50	9:15-9:45 LESMILLS CORE 30 NEW ヨガマットをお持ちください	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
10:00-10:45 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	10:00-10:50 美ストレッチ kie	10:00-10:50 らくらくエアロ 梶見	10:00-10:50 ピラティス 村川	10:00-10:45 BODY PUMP 30
11:00-11:45 LESMILLS CORE 30	11:10-12:00 THE TRIP 45	11:00-11:45 LESMILLS DANCE 30	11:15-12:00 イージーDO ダンス 梶見	11:10-12:00 フローミュージック ヨガ 村川	11:15-12:00 らくらく エアロ 山崎	11:00-11:45 BODY PUMP 45
12:00-12:45 LESMILLS DANCE 30	12:45-13:35 ブリーフィクス ~呼吸体幹エクササイズ~ 笠原(淳) Yoshi	12:00-12:50 RPM 50	12:45-13:35 リフレッシュ ヨガ 木村	12:15-12:45 BODY PUMP 30	12:00-12:45 BODY COMBAT 45	12:00-12:30 BODY PUMP 30
13:00-13:30 LESMILLS CORE 30	13:00-13:45 J-POPダンス エクササイズ Yoshi	13:00-13:45 THE TRIP 45	13:00-13:45 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 BODY ATTACK 30	12:45-13:15 BODY BALANCE 30
14:00-14:35 ベーシック ヨガ yuri	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	14:00-14:45 BODY COMBAT 45	14:00-14:30 BODY PUMP 30	13:10-14:00 身体リセット ヨガ 宮崎
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	15:15-15:45 SPRINT 30	15:00-15:50 BODY PUMP 45	15:00-15:50 BODY COMBAT 30	14:15-15:00 LESMILLS CORE 45
16:00-16:45 LESMILLS DANCE 45	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)	16:00-16:30 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)	16:00-18:00 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)	16:00-18:00 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)	16:00-20:00 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)
17:00-17:45 BODY PUMP 45	17:00-17:45 BODY PUMP 45	17:00-17:45 SPRINT 30	17:00-17:45 BODY PUMP 30	16:30-17:30 キッズスクール バレエ 幼児~小6	16:30-17:30 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)	16:25-16:55 GRIT CARDIO 30
18:00-18:45 LESMILLS CORE 45	18:00-18:45 THE TRIP 45	18:00-18:45 BODY ATTACK 30	18:00-18:45 BODY PUMP 30	18:35-19:15 ストレッチ 古川	18:00-19:30 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)	17:05-17:35 GRIT STRENGTH 30
19:00-19:45 BODY COMBAT 45	19:00-19:45 BODY STEP 28名	19:00-19:30 RPM 30	19:00-19:30 BODY COMBAT 45	18:45-19:30 らくらく エアロ 橋本	19:00-19:30 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)	17:45-18:30 BODY ATTACK 45
20:00-20:30 LESMILLS DANCE 30	20:15-21:00 BODY COMBAT 45	20:15-21:05 THE TRIP 45	20:15-21:05 BODY COMBAT 45	19:45-20:15 ピラティス 古川	19:00-19:45 BODY COMBAT 45	18:45-19:30 LESMILLS DANCE 45
20:30-21:15 Balletone RYO	20:30-21:20 ハタヨガ	20:45-21:15 アロマヨガ SACHIKO	20:25-21:15 BODY BALANCE 30	20:00-20:50 コンビネーション ステップ' 橋本	20:00-20:45 BODY PUMP 45	19:45-20:30 BODY COMBAT 45
21:00-21:30 BODY COMBAT 45	21:00-21:30 BODY COMBAT 45	21:00-21:30 BODY BALANCE 30	21:00-21:30 BODY COMBAT 30	21:00-21:30 BODY COMBAT 30	21:00-21:30 BODY COMBAT 30	21:00-21:30 無料体験&体験レッスン 受付中

注意事項

※「定員制プログラム」は整理券が必要です。(ホットスタジオのみ対象)
 ※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。(VRスタジオも同様)
 ※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 ピックス	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。	



同伴利用体験

利用期間 2025.12.27(土)~2026.1.12(月)

税込 1,100円
一人最大30分

1月 週替りプログラム

毎週日曜日 11:00~11:50

担当：宮嶋

1月4日	フリータイム	1月11日	ピラティス
1月18日	ピラティス	1月25日	フリータイム

毎週日曜日 12:05~12:55

担当：宮嶋

1月4日	ヨガ&ピラティス	1月11日	アシュタンガヨガ
1月18日	アシュタンガヨガ	1月25日	ヨガ&ピラティス

- ◆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隨時お知らせいたします。

JOY FIT 24