

6月

レッスンプログラム

[営業時間] 6:00 - 24:00 (フロント受付 9:00 - 22:30)
 [休館日] 毎月第1木曜日

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	メイン	HOT	メイン	HOT	メイン	HOT	メイン	HOT	メイン	HOT	メイン	HOT	メイン	HOT
7:00														
8:00		6:00-09:30 FREE TIME		6:00-09:30 FREE TIME		6:00-09:30 FREE TIME		6:00-09:45 FREE TIME		6:00-09:30 FREE TIME		6:00-09:30 FREE TIME		6:00-08:00 FREE TIME
9:00	8:45-9:45 簡単ストレッチ ★ TOMOKO		8:45~9:45 朝ヨガ ★ 染野		8:45-9:45 朝ヨガ ★ TERU		9:00-10:00 朝ヨガ ★ megu		9:45-10:45 ピラティス&ヨガ ★ 蘭美		8:45-09:45 やさしいヨガ ★ emi		8:45-09:45 BODY JAM ★★★ MAKANA	8:30-9:30 HOTリラックスヨガ ★★★ yoko
10:00	10:00-10:45 ZUMBA@★★ MAKANA	10:00-11:00 骨盤調整 ★ TOMOKO	10:10~11:10 エンジョイエアロ ★★ 神谷	10:00-11:00 HOTリラックスヨガ ★ 染野	10:00-11:00 バレトン ★ TOMOKO	10:00-11:00 HOTリフレッシュヨガ ★ TERU	10:30-11:30 骨盤調整ヨガ ★ ちか	10:15-11:15 HOTモーニングヨガ ★ megu	11:15-12:00 ピラティス ★ TOMOKO	10:00-11:00 HOTリラックスヨガ ★ 関	10:00-10:45 BODY JAM ★★★ 花	10:00-11:00 HOTリフレッシュヨガ ★★★ emi	10:00-10:30 ZUMBA@★★(MAKANA)	9:45-10:45 HOTヨガ ★★★ yoko
11:00	11:00-11:45 組まない社交ダンス★ 美由紀	11:15-12:15 HOTピラティス ★★ TOMOKO	11:30-12:30 ZUMBA@ ★★★ Atsuko	11:15-12:15 HOT骨盤リセット ★ 星	NEW 11:30-12:30 ヨガセラピー ★ 小城	11:15-12:15 HOT ホチ/メンテナス ★ TOMOKO	11:45-12:45 ZUMBA@ ★★★ Atsuko	11:30-12:30 HOTベーシックヨガ ★★★ megu	11:15-12:00 ZUMBA@★★★ YUME	11:15-12:00 HOTボディメイクヨガ★★★ 関	11:45-12:45 BODYATTACK ★★★ YUSUKE	11:30-14:00 FREE TIME	11:00-12:00 BODYPUMP ★★★ 関	
12:00														
13:00	12:45-13:45 BODYPUMP ★★★ SATOSHI	12:30-13:30 HOTヨガ ★★★ 山口	12:45-13:30 J-POPダンス★ 田中		NEW 12:45-13:45 HOTストレッチ ★ 神谷		13:00-14:00 フローヨガ ★★★ HIROMI		13:00-13:45 FREE TIME		13:15-14:15 CORE テック&45 ★ YUSUKE		12:30-13:30 BODYSTEP ★★★ 関	
14:00	14:15-15:15 BODYCOMBAT ★★★ SATOSHI	14:00-15:00 HOTリフレッシュヨガ★ (WARMレッスン) 小城	14:00-15:00 BODYCOMBAT ★★★ SATOSHI		14:00-15:00 ヨガ ★ 染野		14:30-15:30 社交ダンス〜ルンバ〜 ★★★ 美由紀		14:15-15:15 HOTボディメイクヨガ ★★★ HIROMI		15:00-15:45 LESSMILLS TONER★★★ Masa		14:00-14:45 LESSMILLS TONER★★★ Masa	
15:00														
16:00														
17:00	16:15-17:15 キッズチア (リトル) 宮本	15:30-17:40 FREE TIME		12:45-17:30 FREE TIME		14:00-17:30 FREE TIME		15:45-18:00 FREE TIME		12:30-19:30 FREE TIME		15:00-15:45 LESSMILLS TONER★★★ Masa	NEW (6/20はお休み) 14:30-15:30 HOTヨガ ★ 小城	6/7のみ開催 ※6/14 6/21 6/28はお休み
18:00	17:30-18:30 キッズチア (ユース) 宮本		18:00-19:00 スローフローヨガ ★ ちか	18:00-19:00 HOTリラックスヨガ ★ SAOLI		18:00-19:00 HOTヨガ ★★ 染野	18:15-19:00 K-POPダンス★ 田中	18:30-19:30 HOT ヘルレックストレッチ ★ 松田	NEW (6/18はお休み) 19:00-20:00 BODYSTEP ★★★ 関	NEW (6/20はお休み) 15:50-16:50 HOTリカ/リウストレッチ ★ 唯華	16:15-17:15 BODYCOMBAT ★★★ Masa	17:15-21:30 FREE TIME	15:30-16:15 LESSMILLS DANCE★★ 唯華	NEW 16:30-17:30 HOT ヘルレックストレッチ ★ 松田
19:00														
20:00	19:30-20:30 BODYPUMP ★★★ 関	19:25-20:25 HOT ハタヨガ ★★★ ERIKA	19:15-20:15 骨盤調整ヨガ ★ ちか		19:00-20:00 コアトレ& ストレッチ★ Atsuko	19:15-20:15 HOT アロマヨガ ★ 染野	NEW (6/18はお休み) 19:15-20:00 BODY JAM ★★★ MAKANA	19:45-20:45 HOT テトックスヨガ ★★ Reyco	NEW 20:15-21:15 BODYPUMP HEAVY ★★★ 関	19:00-20:00 BODYPUMP HEAVY ★★★ 関	19:00-20:00 BODYPUMP HEAVY ★★★ 関	17:15-21:30 FREE TIME	19:30-21:30 FREE TIME	
21:00	20:45-21:45 BODYATTACK ★★★ 関		20:30-21:30 BODY JAM ★★★ MAKANA	20:30-21:15 HOT タイ式ヨガ★ 大川	20:15-21:00 ZUMBA@★★ YUME		21:15-22:15 BODYCOMBAT ★★★ 大川		21:00-21:00 HOT ハタヨガ ★ 福田		21:00-22:00 BODYCOMBAT ★★★ 大川			
22:00			21:45-22:45 BODYCOMBAT ★★★ 大川		21:15-22:00 BODY JAM★★ YUME				21:30-22:15 LESSMILLS DANCE★★ 唯華					
23:00														

★マークについて
 ★の数はレッスンの強度を表しています。
 ★: 初心者、気楽にレッスンを楽しみたい方におススメ
 ★★: 汗を心地よく流したい方におススメ
 ★★★: しっかり汗を流しストレス発散したい方におススメ

初心者マークのレッスンについて
 「レッスンを行ったことがない」そのような方でも
 お気軽に参加できるレッスンです。

FREE TIMEについて
 FREE TIME中はHOTスタジオをご利用頂けますが
 スピーカー等で大きな音を出しての利用や大きな声でお話をされると
 他のお客様のご迷惑となりますのでご注意ください。

LINEでレッスンプログラムを確認
 公式LINE

サイトでレッスンプログラムを確認
 公式サイト

