

10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 ★ 南美		8:45-09:45 やさしいヨガ ★ emi		9:30-10:30 ZUMBA® ★★ MAKANA	8:30-9:30 HOTリラックスヨガ ★★ yoko
10:00	10:00-10:45 ZUMBA®★★ URARA	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 ZUMBA®★★ YUME	10:00-11:00 HOTリラックスヨガ ★ 関	11:00-11:30 BODYCOMBAT★★★YUSUKE	10:00-11:00 HOTリフレッシュヨガ ★ emi	11:00-12:00 BODYPUMP ★★★ 関	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ボディキャストストレッチ ★ 星	11:45-12:30 MEGA DANZ®★★ maki	11:15-12:15 HOTボディメンテナンス ★ TOMOKO	11:45-12:45 ZUMBA® ★★ Atsuko	11:40-12:40 HOTベーシックヨガ ★ megu	12:15-13:15 ピラティス ★ TOMOKO	11:15-12:00 HOTボディメイクヨガ★★ 関	11:00-11:30 BODYCOMBAT★★★YUSUKE	11:30-14:00 FREE TIME	12:30-13:30 BODYSTEP ★★★ 関	
12:00	12:45-13:45 BODYPUMP ★★★ SATOSHI	12:45-13:30 FREE TIME	12:45-13:30 J-POPダンス★ 田中	12:45-13:45 HOT前こり改善ヨガ ★ Haagy	12:45-13:45 アロハフラ ★ 山口	12:45-13:45 HOTストレッチ ★ maki	13:00-14:00 フローヨガ ★ HIROMI	13:00-13:45 FREE TIME	13:30-14:30 ウェルエイジングヨガ ★ 小城	13:15-14:15 CORE テック&45 ★ YUSUKE	11:00-12:00 BODYPUMP ★★★ 関	11:30-14:00 FREE TIME	12:30-13:30 BODYSTEP ★★★ 関	
13:00														
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 ★★ 美由紀	14:15-15:15 HOTボディメイクヨガ ★★★ HIROMI		15:00-15:45 LES MILLS TONE★ Masa	14:00-14:45 LESS MILLS TONE★★★ Masa	14:30-15:30 HOT ヨガ ★ 山口	14:00-14:45 LESS MILLS TONE★★★ Masa	11:15-16:00 FREE TIME
15:00														
16:00	16:15-17:15 キッズチア (リトル) 宮本	15:30-17:40 FREE TIME		14:15-17:30 FREE TIME		14:15-17:30 FREE TIME		15:45-18:00 FREE TIME		12:30-19:30 FREE TIME	16:15-17:15 BODYCOMBAT ★★★ Masa	16:15-17:15 HOTリカバリストレッチ ★ 唯華	15:15-16:15 MEGA DANZ® ★★ maki	16:30-17:30 HOTボディメイク ★ maki
17:00	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 ヘルピックスストレッチ ★ 松田		17:45-18:45 ZUMBA® ★★ 唯華	19:00-20:00 BODYPUMP HEAVY ★★★ 関	17:45-21:30 FREE TIME	18:00-19:00 HOTストレッチ ★ 神谷	
18:00			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	19:15-20:00 ストレッチ★ maki	19:45-20:45 HOT テトックスヨガ ★ Reyco	20:15-21:15 ハレトン ★ KAYO	20:00-21:00 HOT ハタヨガ ★ 福田	21:00-22:00 BODYCOMBAT ★★★ 大川			
19:00	19:30-20:30 BODYPUMP ★★★ 関	19:25-20:25 HOT ハタヨガ ★★ (WARMレッスン) ERIKA	20:30-21:15 ZUMBA®★★ URARA	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							
20:00			21:30-22:30 BODYCOMBAT ★★★ 大川		21:15-22:00 BODYJAM★★ YUME				21:30-22:15 LES MILLS DANCE★★ 唯華					
21:00	20:45-21:45 BODYATTACK ★★★ 関													
22:00														
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HOTS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ますと
他のお客様のご迷惑となりますのでご注意くださいませ。

