

(7/23更新)

	Studio		g	タイム	多目的エリア
	Natural	volcano			
9:00					
9:30					
10:00		10:00～10:45 HOTYOGA ミドル			10:00～11:45
10:30	10:10～10:55  ZUMBA 岩崎 友美	菅野 有希			
11:00		11:05～11:50 HOT 整体オアシナル (男女参加可能) 竹田 真知枝	11:00～11:30 スタッフ運動サポート		卓球フリー
11:30	11:15～12:00 グラマッスフィット				
12:00	miyu				12:00～14:00
12:30	12:20～13:05 LES MILLS Shapes 宮下 美紀	12:10～12:55 HOT eyeリハビリ (男女参加可能) 竹田 真知枝			
13:00			13:00～13:30 スタッフ運動サポート		パーソナル トレーニング 専用ブース
13:30	13:30～14:00  iJUBOUND 宮下 美紀	13:20～14:05 HOTYOGA 骨盤調整 (男女参加可能) 倉又 由紀子			
14:00					
14:30	14:25～15:10  FIGHT DO 競速 真紀子	14:25～15:10 HOTYOGA リンパフロー (男女参加可能) mie			14:15～16:00
15:00					卓球フリー
15:30	15:30～16:30 チアダンス ベアシックキダー	15:30～16:15 HOTYOGA デトックス mie			
16:00					16:15～18:00
16:30	16:40～17:40 チアダンス ジュニアクラス	16:30～18:00 HOTフリータイム			麻雀
17:00					
17:30					
18:00					
18:30	18:30～19:30 LES MILLS BODYATTACK 宮田 茜	18:30～19:15 HOTYOGA ヒキナー 御手洗 香代	19:00～19:30 スタッフ運動サポート		19:00～20:15
19:00					
19:30	19:50～20:35 LES MILLS BODYCOMBAT 宮田 茜	19:35～20:20 HOTYOGA ミドル 御手洗 香代			パーソナル トレーニング 専用ブース
20:00					20:30～22:00
20:30					
21:00	20:55～21:55 LES MILLS BODYPUMP 山本 悠子	20:40～21:25 HOTYOGA 骨盤調整 (男女参加可能) ウェルビとみ			卓球フリー
21:30					
22:00					
22:30					

Studio		ジム	多目的エリア
Natural	volcano		
⚠️全レッスン事前W			
9:45～10:30  宮下 美紀	10:00～10:45 HOTYOGA リフレッシュ (男女参加可能) 竹内 愛		10:00～11:45
10:50～11:50 スリムフローヨガ 三船 麻里子	11:05～11:50 HOTYOGA ビギナー tomo	11:00～11:30 スタッフ運動サポート	卓球フリー
12:10～12:55  TAKAKO	12:10～12:55  骨格メイク Rogier Hot 大久保 晴子		12:00～14:00
13:15～14:00  TAKAKO	13:15～14:00  HOT ヘルピックストレッチ 宮澤 秀子	13:00～13:30 スタッフ運動サポート	パーソナル トレーニング 専用ブース
14:20～15:05  フラダンス ～マブアダンススタジオスタイル～ 滝沢 保世	14:20～15:20  HOTYOGA リフレッシュ 樋口 志保		14:15～16:00
15:25～16:10  LESMILLS BODYCOMBAT 宮下 美紀	15:40～18:00		麻雀
16:30～17:30 チアダンス ジュニアクラス	HOTフリータイム		16:15～18:00
17:45～18:45 チアダンス アドバンスクラス			卓球フリー
19:00～19:45  ZUMBA 岩崎 友美	18:50～19:35  HOTYOGA リフレッシュ (男女参加可能) 島田 美紀	19:00～19:30 スタッフ運動サポート	19:00～20:15
20:05～20:50 グラマラスフィット 川又 珠実	19:55～20:40  HOTYOGA 骨盤調整 NANA E		パーソナル トレーニング 専用ブース
21:10～21:55 K-POP DANCE GROOVE 別府 昌哉	20:55～21:40  HOTYOGA リンフロー (男女参加可能) NANA E		20:30～22:00
			卓球フリー

Studio		ジム	多目的エリア
Natural	volcano		
E.B予約が必要となります。			
9:45~10:30 24式太極拳 弘澤 成美	10:00~10:45 HOTOYOGA ビギナー 糟谷 敦	11:00~11:30 スタッフ運動サポート	10:00~11:45 卓球フリー
10:50~11:35 ZUMBA Sachi	11:05~11:50 HOTOYOGA デトックス 宮下 美紀		12:00~14:00
11:55~12:40 骨格メイク Re:style マリコ	12:10~12:55 Brain to Balance 博美		パーソナル トレーニング 専用ブース
13:00~13:45 リラックスヨガ 阪本 美佳子	13:15~14:00 HOTOYOGA ビギナー (男女参加可能) 栗原 美奈	13:00~13:30 スタッフ運動サポート	14:15~16:00
14:05~14:50 LES MILLS BODYBALANCE 樋口 志保	14:20~15:05 HOTOYOGA 骨盤調整 (男女参加可能) 阪本 美佳子	19:00~19:30 スタッフ運動サポート	卓球フリー
15:10~15:55 LES MILLS BODYATTACK 宮田 西	15:25~16:10 HOTOYOGA ビギナー (男女参加可能) 満生 恒太郎		16:15~18:00 麻雀
	16:30~18:00 HOTフリータイム		
18:30~19:15 ハルトン 満生 恒太郎	18:35~19:20 HOTOYOGA デトックス (男女参加可能) 山本 悠子	19:00~20:15	
19:35~20:20 K-POP CHOA Mai*Mai	19:40~20:25 HOTOYOGA ビギナー (男女参加可能) 満生 恒太郎	19:00~20:15 パーソナル トレーニング 専用ブース	
20:40~21:25 LES MILLS BODYCOMBAT 熊 優一	20:45~21:30 HOTフリータイム	20:30~22:00 卓球フリー	

金曜日				
Studio		ジム	多目的エリア	
Natural	volcano			
				9:00
				9:30
10:00～10:45 ベルビック ストレッチ Kaori	10:00～10:45 HOTYOGA デトックス tomo		10:00～11:45	10:00
				10:30
11:05～11:50 フラダンス ～マアナスタシスタイル～ 高橋 恵美	11:05～11:50 HOTYOGA リフレッシュ tomo	11:00～11:30 スタッフ運動サポート	卓球フリー	11:00
				11:30
12:10～12:55 ヴォーカリズム 御手洗 香代	12:10～12:55 HOTYOGA リンパロー (男女参加可能) エリカ		12:00～14:00	12:00
				12:30
		13:00～13:30 スタッフ運動サポート	パーソナル トレーニング 専用ブース	13:00
13:15～14:00 LES MILLS BODYPUMP 白石 周史	13:15～14:00 HOTYOGA ビナー (男女参加可能) 御手洗 香代			13:30
				14:00
14:20～15:05 ZUMBA エリカ	14:20～15:05 HOTYOGA デトックス 樋口 志保		14:15～16:00	14:30
				15:00
15:25～16:10 LES MILLS Shapes 土田 紗也	15:25～16:10 HOTYOGA ミドル 佐藤 亮子		麻雀	15:30
				16:00
	16:30～18:15 HOTフリータイム		16:15～18:00	16:30
17:45～18:30 LES MILLS BODYCOMBAT 白石 周史			卓球フリー	17:00
				17:30
				18:00
18:50～19:35 LES MILLS BODYPUMP 西村 健	18:45～19:30 HOTYOGA ビナー (男女参加可能) 満生 恒太郎	19:00～19:30 スタッフ運動サポート	19:00～20:15	19:00
NEW 19:55～20:40 UBOUND 代行掲示確認	19:50～20:35 HOTYOGA 骨盤調整 岡村 幸		パーソナル トレーニング 専用ブース	19:30
				20:00
	20:50～22:00 HOTフリータイム		20:30～22:00	20:30
21:00～21:45 エアロクス ライト 満生 恒太郎			卓球フリー	21:00
				21:30
				22:00
				22:30

		土曜日				日曜日					
		Studio		ジム	多目的エリア			Studio		ジム	多目的エリア
		Natural	volcano			Natural	volcano				
9:00	△全レッスン事前WEB予約が必要となります。										
9:30	9:30～10:15 ストレッチクラス 宮下 美紀	9:40～10:25 HOTOYOGA リフレッシュ 島田 美紀			9:30～10:15 LES MILLS BODYCOMBAT 真山 文典	9:40～10:25 HOTOYOGA 骨盤調整 糟谷 敦			10:00～11:45		
10:00				卓球フリー						卓球フリー	
10:30	10:35～11:35 LES MILLS BODYATTACK 宮下 美紀	10:45～11:30 HOTOYOGA ミドル 〈男女参加可能〉 杉崎 智子				10:35～11:20 ZUMBA Sae	10:45～11:30 HOTOYOGA ビギナー 糟谷 敦				
11:00											
11:30											
12:00	11:55～12:40 LES MILLS BODYPUMP 上園 隆馬	11:50～12:50 HOTOYOGA 骨盤調整 〈男女参加可能〉 杉崎 智子		12:00～18:00	11:40～12:25 チョアチョアフィット アングーソン幸子	11:55～12:40 HOTOYOGA デトックス 島田 美紀			12:00～18:00		
12:30											
13:00	13:00～13:45 チョアチョアフィット KAZKO	13:10～13:55 HOTOYOGA ビギナー 〈男女参加可能〉 功美			12:45～13:30 LES MILLS BODYPUMP 山本 悠子						
13:30											
14:00	14:05～14:50 LES MILLS BODYBALANCE 樋口 志保	14:15～15:00 HOTOYOGA デトックス 〈男女参加可能〉 宮下 美紀		パーソナル トレーニング 専用ブース	13:55～14:40 LES MILLS BODYCOMBAT 山本 悠子	14:10～14:55 HOTOYOGA ビギナー 〈男女参加可能〉 mie			パーソナル トレーニング 専用ブース		
14:30											
15:00	15:10～15:55 ZUMBA KAZKO	15:20～16:05 HOTOYOGA リフレッシュ 樋口 志保	15:00～15:30 スタッフ運動サポート			15:00～15:45 Strength Development 井沢 睦	15:10～15:55 HOTOYOGA ミドル 〈男女参加可能〉 mie	15:00～15:30 スタッフ運動サポート			
15:30											
16:00	16:15～17:00 UBOUND 土田 紗也	16:25～17:10 HOT ファットコンディショニング 〈男女参加可能〉 千葉 かおり	17:00～17:30 スタッフ運動サポート		16:05～16:50 LES MILLS Shapes 土田 紗也	16:15～17:00 HOTOYOGA ビギナー tomo	17:00～17:30 スタッフ運動サポート				
16:30											
17:00	17:20～18:05 LES MILLS BODYCOMBAT 宮田 茜	17:30～18:15 HOT ピラティス 尚武			17:10～17:55 UBOUND 土田 紗也	17:15～18:00 HOTOYOGA リフレッシュ tomo					
17:30											
18:00											
18:30	18:25～19:25 LES MILLS BODYPUMP 宮田 茜	18:30～21:00 HOTフリータイム	18:30～22:00								
19:00				卓球フリー						卓球フリー	
19:30											
20:00											
20:30											
21:00											
21:30											
22:00											
22:30											

～スタジオレッスン参加について～

レッスン開始時間までにスタジオまでお越しください。途中参加はできません。

【WEB予約】

レッスン直前までご予約が可能です。

予約開始日は、レッスン終了10分後に4週間後の同時刻レッスンまでの予約が可能です。

例: 9/1(日) 13:55～14:40 BODY COMBATレッスン終了後、
9/1(日) 14:50より、9/29(日) 13:55～14:40のBODY COMBAT予約が可能。

【自動キャンセルシステム】

レッスン開始10分前までにチェックインがない場合、予約されたレッスンは自動的にキャンセルになります。

自動キャンセルされた空き枠につきましては、**レッスン開始5分前より予約可能**となります。

【定員設定】

◆Studio Natulal: 27名

◆Studio Volcano: 30名

【Hotプログラム参加について】

ご参加するにはヨガマットの上に敷く「バスタオル(大きめのタオル)」を必ず準備ください。

尚、「1リットル程度のお水」もご用意ください。

HOTフリータイム・フリータイムは男女入場可能です。

【その他】

◆初心者の方向けプログラムについて《マーク》

初めてレッスンに参加される方、体力に自信のない方などにおススメのプログラム。

◆スタッフ運動サポート

事前にご予約が必要となります。

運動初心者の方にオススメです。各枠定員1名。

【他店舗会員様】

スタッフ受付時間内のみご利用いただけます。

【法人会員様】

スタッフ受付時間内のみご利用いただけます。

※事前決済済みの法人会員様はスタッフ受付時間外のレッスンもご参加いただけます。

入館時入口自動扉横、**法人会員様事前決済済み専用QRリーダーに「入館用QRコード」をかざして**
ご入館ください。

※その他、都合により、スケジュールを変更させて頂く場合がございます。ホームページをご確認ください。

【スタッフ受付時間】

11:00～20:00