

時間	スタジオA	スタジオB	メディカルスタジオ	ピラティススタジオ	プール	ジム
8:00						
8:30	8:30~9:15 リラックスヨガ 座位中心のやさしいヨガ AI	8:20~9:05 HOT YOGA ミドル さまさまポーズに挑戦するヨガ 荒木ひとみ				
9:00						
9:30						
10:00	9:40~10:25 LesMILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ MASA	10:00~10:45 HOT YOGA ビギナー 基本ポーズを中心に行うヨガ 成田瑞穂			10:00~10:30 水中ヌードル KaoRU	10:15~10:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
10:30					10:35~11:35 成人スイム 初級 高島健佑	
11:00	10:45~11:30 RITMOS 様々なダンスエクササイズ 三嶋喜美代	11:05~11:50 HOT YOGA テトックス 立位中心で行うヨガ 前野				11:15~11:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
11:30						
12:00	11:50~12:35 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンスレッスン 小松真太郎	12:20~13:05 HOT YOGA ビギナー 基本ポーズを中心に行うヨガ 裕次				12:15~12:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
12:30	有料 12:55~13:55 LesMILLS BODYCOMBAT ~赤羽×新宿 Special joint~ 井口綾磨(赤羽)×SOTA×悠菜	13:25~14:10 HOT YOGA コリオ 毎回同じ内容で安心のヨガ RINA	14:00~14:30 Wow! HIP ERI	13:20~14:10 マシンピラティス 佐々木啓		13:15~13:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
13:00					13:30~14:00 ミットシェイプ 村上寛子	
13:30						
14:00						
14:30	14:20~15:05 ラテンダンス ダンスエクササイズ 片山千穂	14:30~15:15 HOT YOGA 骨盤調整 骨盤周りを中心に使うヨガ 松村絵葉	14:00~14:30 Wow! HIP ERI	14:30~15:20 マシンピラティス 佐々木啓	14:15~15:00 アクア 村上寛子	14:15~14:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
15:00						
15:30	15:25~15:55 コリオスパイラル 片山千穂 体を動かしながら行うストレッチ	15:35~16:20 HOT YOGA ミドル さまさまポーズに挑戦するヨガ 倉又由紀子	15:30~16:00 LesMILLS BODYCOMBAT 小菅根 格闘技エクササイズ			15:15~15:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
16:00	有料 16:25~17:25 LesMILLS BODYATTACK ~赤羽×新宿 Special joint~ 駒谷亜美(赤羽)×悠菜	16:40~17:25 HOT YOGA ビギナー 基本ポーズを中心に行うヨガ ヴェルデひとみ				16:15~16:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
16:30						
17:00						
17:30						17:15~17:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
18:00	17:50~18:35 LesMILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ 小菅根	17:50~18:35 HOT YOGA 骨盤調整 骨盤周りを中心に使うヨガ ヴェルデひとみ				18:15~18:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
18:30						
19:00						
19:30						

運動初心者・久しぶりに運動する方にオススメのクラス

イベントレッスン(詳細は裏面をご覧ください)

ホットプログラム

ツールを使用するクラス

【営業時間】 8:00~20:00(ジムエリアのみ24時間営業)

※デイトタイム会員様、モーニング会員様は時間外利用料が必要となります。