

| | 月曜日 | | | 火曜日 | | | 水曜日 | | | 金曜日 | | | 土曜日 | | | 日曜日 | | |
|-------|---|--|----|--|---|---|--|---|--|---|--|----|--|---|---------------------------|---|---|---------------------------|
| | 多目的スタジオ | ボディメイクスタジオ | ジム | 多目的スタジオ | ボディメイクスタジオ | ジム | 多目的スタジオ | ボディメイクスタジオ | ジム | 多目的スタジオ | ボディメイクスタジオ | ジム | 多目的スタジオ | ボディメイクスタジオ | ジム | 多目的スタジオ | ボディメイクスタジオ | ジム |
| | ヨガ系33名 アクティブ系35名 | アフターバーン9名 サイクル8名 | | ヨガ系33名 アクティブ系35名 | アフターバーン9名 サイクル8名 | | ヨガ系33名 アクティブ系35名 | アフターバーン9名 サイクル8名 | | ヨガ系33名 アクティブ系35名 | アフターバーン9名 サイクル8名 | | ヨガ系33名 アクティブ系35名 | アフターバーン9名 サイクル8名 | | ヨガ系33名 アクティブ系35名 | アフターバーン9名 サイクル8名 | |
| 10:30 | W 女性専用 HOT コンディショニングヨガ 10:30~11:15 emi | W 有 ボディメイク アフターバーン ~美Bodyver.~ 10:30~11:30 八代 | | W 有 ZUMBA 10:30~11:15 ASAHO | W 有 ボディメイク アフターバーン 10:30~11:30 堀川 | | W 女性専用 HOTストレッチヨガ 10:30~11:15 maiko | W 有 ボディメイク アフターバーン ~ヒップアップver.~ 10:30~11:30 八代 | | W 有 DISCO WORLD 10:30~11:15 MARIKO | W 有 ボディメイク アフターバーン ~美脚美尻ver.~ 10:30~11:30 南 | | W 女性専用 HOTリフレッシュヨガ 10:30~11:15 舞絵驒 | W 有 ボディメイク アフターバーン 10:30~11:30 須田 | | ヨガ系33名 アクティブ系35名 | アフターバーン9名 サイクル8名 | |
| 11:00 | | はじめてフィットネス 11:00~11:30 | | | はじめてフィットネス 11:00~11:30 | | | はじめてフィットネス 11:00~11:30 | | | はじめてフィットネス 11:00~11:30 | | | はじめてフィットネス 11:00~11:30 | | | はじめてフィットネス 11:00~11:30 | |
| 11:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12:00 | W 女性専用 HOT姿勢改善ヨガ 11:45~12:30 GOTO | 目的別トレーニング スタイルアップ効果のある トレーニングが中心! このクラスで美しい 身体を作りましょう! | | W 女性専用 ピラティス 11:45~12:30 TOMOMI | | W 女性専用 HOT代謝アップヨガ 11:45~12:30 MARIKO | W 有 ボディメイク アフターバーン ~代謝UPver.~ 12:00~13:00 南 | | 目的別トレーニング お尻周りの トレーニングが中心! ヒップラインが きれいになります! | W 女性専用 ピラティス 11:45~12:30 Marina | 目的別トレーニング 脚やお尻周りを 引き締めます! 代謝もアップして シェイプアップ効果も 抜群! | | W 女性専用 HOTシェイプアップヨガ 11:45~12:30 舞絵驒 | W 有 サイクルバーニング 12:00~12:30 トレーナー | | W 女性専用 HOT Beauty body ヨガ 11:45~12:30 GOTO | W 有 サイクルバーニング 11:45~12:15 菅谷 | |
| 12:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:00 | | はじめてフィットネス 13:00~13:30 | | W 女性専用 HOTシェイプアップヨガ 13:15~14:00 舞絵驒 | | W 女性専用 HOTフローヨガ 13:00~13:45 JUNKO | 目的別トレーニング サイクルバイクを 使う筋トレパートです。 代謝、体温を上げて 免疫力を高めましょう! | | はじめてフィットネス 13:00~13:30 | | はじめてフィットネス 13:00~13:30 | | W 女性専用 HOT肩こり姿勢改善ヨガ 13:00~13:45 KEIKO | | はじめてフィットネス 13:00~13:30 | W 女性専用 HOT骨盤ヨガ 13:00~13:45 浦田 | | はじめてフィットネス 13:00~13:30 |
| 13:30 | W 女性専用 HOTボディメイクヨガ 13:30~14:15 MARIKO | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:30 | W 初心者向け 初學者ボクササイズ 1ヶ月間 同じ曲で行います。 参加すればする程 上達する レッスンになります。 | | | W 女性専用 HOTデトックスヨガ 14:30~15:15 舞絵驒 | ボディメイク スタジオ 開放時間 12:00~18:30 | W 女性専用 HOT骨盤ヨガ 14:30~15:15 RUCHICA | W 初心者向け サイクルバーニング 14:30~15:00 小田原 | | | W 女性専用 HOT姿勢改善ヨガ 15:00~15:45 Maho | ボディメイク スタジオ 開放時間 12:00~18:30 | | W 有 ヨガ 14:30~15:15 MARIKO | W 有 ボディメイク アフターバーン ~代謝UPver.~ 14:30~15:30 朝倉 | | W 有 ピラティス 14:30~15:15 若瀬 | W 有 ボディメイク アフターバーン ~代謝UPver.~ 14:30~15:30 朝倉 | |
| 15:00 | | | | | はじめてフィットネス 15:00~15:30 | | | | | | | | | | | | | |
| 15:30 | | ボディメイク スタジオ 開放時間 12:00~19:30 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | W 女性専用 HOTリフレッシュヨガ 15:45~16:30 RUCHICA | はじめてフィットネス 16:00~16:30 | | | | W 有 ZUMBA 15:45~16:30 ASAHO | ボディメイク スタジオ 開放時間 15:30~18:30 | | | | | | | | | | | |
| 16:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | W 女性専用 HOT Beauty Style ヨガ 19:15~20:00 FUMIKO | はじめてフィットネス 19:00~19:30 | | W 有 サイクルバーニング 19:00~19:30 佐藤 | はじめてフィットネス 19:00~19:30 | W 女性専用 HOTパワーヨガ 19:00~19:45 AYAKO | W 有 サイクル45 19:00~19:45 朝倉 | | | W 有 リラックスヨガ 19:00~19:45 NAO | W 有 ボディメイク アフターバーン ~ヒップアップver.~ 19:00~20:00 朝倉 | | | | | | | |
| 19:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | | ボディメイク アフターバーン 20:00~21:00 小田原 | | W 有 ZUMBA 19:30~20:15 ジーナ | W 有 ボディメイク アフターバーン 20:00~21:00 後藤 | W 女性専用 HOTマインドフルネスヨガ 20:15~21:00 AYAKO | | | | W 有 クラッシュ30 20:30~21:00 朝倉 | 目的別トレーニング お尻周りの筋力 美尻を目指しましょう! 全身の代謝アップも 期待できます。 | | | | | | | |
| 20:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

新型コロナウイルス等感染防止の為、隣人との間隔を1.5M程度確保させていただきます。その為、下記の定員を設けさせていただきます。

多目的スタジオ (ヨガ系: 33名 アクティブ: 35名)
ボディメイクアフターバーン (9名)
サイクルバーニング (8名)

※定員を設けさせて頂くにあたり、当面の間はダンス・格闘系レッスンもすべてWEB予約とさせていただきます。

※レッスン間の換気を徹底し、清掃・除菌を行い安心して参加して頂けるように努めて参ります。

初めての方におすすめのプログラム

WEB予約優先のプログラム

※ご予約人数が定員に達しない場合はレッスン開始30分前より当日予約札を配布致します。
※終了時刻と開始時刻が重なっているプログラムは参加できませんので、ご予約時ご注意ください。

有料プログラム

※プレミアム24会員様は無料です。プレミアム会員様は300円/1回の料金が別途かかります。

女性専用のプログラム

新規・変更があるプログラム

プログラムの途中入退場はお客様の安全とスムーズな
レッスン進行の妨げとなりますので、ご遠慮ください。

- レッスン参加前・参加後は手洗い・消毒を行ってください。
- レッスン参加はマスク着用をお願い致します。
- レッスン中に十分な換気を行う為、温度・湿度が低めになる場合がございます。予めご了承ください。

| | 月曜日 | | | 火曜日 | | | 水曜日 | | | 金曜日 | | | 土曜日 | | | 日曜日 | | | | |
|-------|--|--|---------------------------|---|---|---------------------------|---|--|--|---|--|---------------------------|--|---|---------------------------|---------------------|---|---|---------------------------|--|
| | 多目的スタジオ | ボディメイクスタジオ | ジム | 多目的スタジオ | ボディメイクスタジオ | ジム | 多目的スタジオ | ボディメイクスタジオ | ジム | 多目的スタジオ | ボディメイクスタジオ | ジム | 多目的スタジオ | ボディメイクスタジオ | ジム | 多目的スタジオ | ボディメイクスタジオ | ジム | | |
| | ヨガ系33名 アクティブ系35名 | アフターバーン9名 サイクル8名 | | ヨガ系33名 アクティブ系35名 | アフターバーン9名 サイクル8名 | | ヨガ系33名 アクティブ系35名 | アフターバーン9名 サイクル8名 | | ヨガ系33名 アクティブ系35名 | アフターバーン9名 サイクル8名 | | ヨガ系33名 アクティブ系35名 | アフターバーン9名 サイクル8名 | | ヨガ系33名 アクティブ系35名 | アフターバーン9名 サイクル8名 | | | |
| 10:30 | W 女性専用 HOT コンディショニングヨガ 10:30～11:15 emi | | | W 有 ボディメイク アフターバーン ～ヒップアップver.～ 11:00～12:00 八代 | W 有 ZUMBA 10:30～11:15 ASAHO ボディメイク アフターバーン 堀川 | | W 女性専用 HOTストレッチヨガ 10:30～11:15 maiko | W 有 ボディメイク アフターバーン ～美Bodyver.～ 10:30～11:30 八代 | 目的別トレーニング スタイルアップ効果のある トレーニングが中心！ このクラスで美しい 身体を作りましょう！ | W 有 DISCO WORLD 10:30～11:15 MARIKO | W 有 ボディメイク アフターバーン ～代謝UPver.～ 10:30～11:30 南 | | W 女性専用 HOTリフレッシュヨガ 10:30～11:15 舞絵驒 | W 有 ボディメイク アフターバーン ～ウエストシェイプver.～ 10:30～11:30 須田 | はじめてフィットネス 11:00～11:30 | | ボディメイク スタジオ 開放時間 10:15～11:15 | はじめてフィットネス 11:00～11:30 | | |
| 11:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11:30 | W 女性専用 HOT姿勢改善ヨガ 11:45～12:30 GOTO | 目的別トレーニング お尻周りの トレーニングが中心！ ヒップラインが きれいになります！ | はじめてフィットネス 12:00～12:30 | W 女性専用 ピラティス 11:45～12:30 TOMOMI | | はじめてフィットネス 12:00～12:30 | W 女性専用 HOT代謝アップヨガ 11:45～12:30 MARIKO | W 有 ボディメイク アフターバーン ～美脚美尻ver.～ 12:00～13:00 南 | | W 有 ピラティス 11:45～12:30 Marina | 目的別トレーニング サイクルバイクを 使う筋トレパートです。 代謝、体温を上げて 免疫力を高めましょう！ | はじめてフィットネス 12:00～12:30 | W 女性専用 HOTシェイプアップヨガ 11:45～12:30 舞絵驒 | W 有 サイクルバーニング 12:00～12:30 トレーナー | | | HOT Beauty body ヨガ 11:45～12:30 GOTO | W 女性専用 サイクルバーニング 11:45～12:15 菅谷 | はじめてフィットネス 11:00～11:30 | |
| 12:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:30 | W 女性専用 HOTボディメイクヨガ 13:30～14:15 MARIKO | | | W 女性専用 HOTデトックスヨガ 13:15～14:00 舞絵驒 | | | W 女性専用 フロ-ヨガ 13:00～13:45 JUNKO | 目的別トレーニング 脚やお尻周りを 引き締めます！ 代謝もアップして シェイプアップ効果も 抜群！ | | W 有 ZUMBA 13:30～14:15 Mori Mari | | | W 女性専用 HOT肩こり姿勢改善ヨガ 13:00～13:45 KEIKO | | はじめてフィットネス 13:00～13:30 | | HOT骨盤ヨガ 13:00～13:45 浦田 | W 有 ボディメイク アフターバーン 12:45～13:45 笹岡 | はじめてフィットネス 13:00～13:30 | |
| 14:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:30 | W 初心者向け クラッシュ30 14:45～15:15 石井 | 初心者ホクササイズ 1ヶ月間 同じ曲で行います。 参加すればする程 上達する レッスンになります。 | | W 女性専用 HOTシェイプアップヨガ 14:30～15:15 舞絵驒 | ボディメイク スタジオ 開放時間 12:00～18:30 | | W 女性専用 HOT骨盤ヨガ 14:30～15:15 RUCHICA | W 初心者向け サイクルバーニング 14:30～15:00 朝倉 | | W 女性専用 HOT姿勢改善ヨガ 15:00～15:45 Maho | ボディメイク スタジオ 開放時間 12:00～18:30 | はじめてフィットネス 15:00～15:30 | W 有 ヨガ 14:30～15:15 MARIKO | W 有 ボディメイク アフターバーン 15:00～16:00 小田原 | | | ピラティス 14:30～15:15 若瀬 | W 有 ボディメイク アフターバーン ～代謝UPver.～ 14:30～15:30 朝倉 | はじめてフィットネス 15:00～15:30 | |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:30 | W 女性専用 HOTリフレッシュヨガ 15:45～16:30 RUCHICA | ボディメイク スタジオ 開放時間 12:30～19:30 | はじめてフィットネス 16:00～16:30 | | | | W 有 ZUMBA 15:45～16:30 ASAHO | ボディメイク スタジオ 開放時間 15:30～18:30 | はじめてフィットネス 16:00～16:30 | | | | | W 有 ZUMBA 15:45～16:30 NAOKO | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | W 女性専用 HOT Beauty Style ヨガ 19:15～20:00 FUMIKO | はじめてフィットネス 19:00～19:30 | | W 有 ZUMBA 19:30～20:15 ジーナ | W 有 ボディメイク アフターバーン 20:00～21:00 後藤 | | W 女性専用 HOTパワーヨガ 19:00～19:45 AYAKO | W 有 サイクル45 19:00～19:45 朝倉 | はじめてフィットネス 19:00～19:30 | W 有 リラックスヨガ 19:00～19:45 NAO | W 有 ボディメイク アフターバーン ～ヒップアップver.～ 19:00～20:00 朝倉 | はじめてフィットネス 19:00～19:30 | | | | | | | | |
| 19:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

新型コロナウイルス等感染防止の為、隣人との間隔を1.5M程度確保させていただきます。その為、下記の定員を設けさせていただきます。

多目的スタジオ (ヨガ系: 33名 アクティブ: 35名)
ボディメイクアフターバーン (9名)
サイクルバーニング (8名)

※定員を設けさせて頂くにあたり、当面の間はダンス・格闘系レッスンもすべてWEB予約とさせていただきます。

※レッスン間の換気を徹底し、清掃・除菌を行い安心して参加して頂けるように努めて参ります。

初めての方におすすめのプログラム

WEB予約優先のプログラム

※ご予約人数が定員に達しない場合はレッスン開始30分前より当日予約札を配布致します。
※終了時刻と開始時刻が重なっているプログラムは参加できませんので、ご予約時ご注意ください。

有料プログラム

※プレミアム24会員様は無料です。プレミアム会員様は300円/1回の料金が別途かかります。

女性専用のプログラム

新規・変更があるプログラム

プログラムの途中入退場はお客様の安全とスムーズな
レッスン進行の妨げとなりますので、ご遠慮ください。

- レッスン参加前・参加後は手洗い・消毒を行ってください。
- レッスン参加はマスク着用をお願い致します。
- レッスン中に十分な換気を行う為、温度・湿度が低めになる場合がございます。予めご了承ください。