

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	多目的スタジオ	ボディメイク スタジオ	多目的スタジオ	ボディメイク スタジオ	多目的スタジオ	ボディメイク スタジオ	多目的スタジオ	ボディメイク スタジオ	多目的スタジオ	ボディメイク スタジオ		
定員 35名	定員 24名	定員 35名	定員 24名	定員 35名	定員 24名	定員 35名	定員 24名	定員 35名	定員 24名	定員 35名	定員 24名		
10:30	女性専用 HOTコンディショニングヨガ 10:30~11:15 emi	W ビギナーエアロ 10:30~11:15 野村	W ZUMBA 10:30~11:15 ASAKO	W リラックスヨガ 10:30~11:15 Sachiko	W 女性専用 HOTストレッチヨガ 10:30~11:15 kanako	W 女性専用 ステップ1 10:30~11:15 岡田	W 女性専用 HOT美尻ヨガ 10:30~11:15 MARIKO	W パレトン 10:30~11:15 hiromi	W ボディメイクエアロ 10:30~11:15 野村	W リラックスヨガ 10:30~11:15 Machiko	W 女性専用 HOT リフレッシュヨガ 10:30~11:15 rika	W JAZZ DANCE 10:30~11:15 高村	
11:00													
11:30	W 女性専用 HOT姿勢改善ヨガ 11:45~12:30 GOTO	W Dance it out 11:30~12:15 Tina	W ピラティス 11:45~12:30 TOMOMI	W ボディシェイプエアロ 11:45~12:30 三橋	W 女性専用 HOT代謝アップヨガ 11:45~12:30 MARIKO	W Tone up hip 11:45~12:15 石井 (佑)	W ZUMBA 11:45~12:30 Mori Mari	W ヨガ 11:45~12:30 CHISA	W 女性専用 HOTアクティブヨガ 11:45~12:30 KEIKO	W ZUMBA 11:30~12:15 Yume	W 女性専用 HOT Beauty body ヨガ 11:45~12:30 GOTO	W ファーストシェイプ 11:45~12:15 石井 (佑)	
12:00													
12:30													
13:00	W リラックスヨガ 13:00~13:45 MARIKO	W ハイパークラッシュ 13:00~13:45 朝倉	W フラダンス 13:00~14:00 野田	W ファーストシェイプ 13:00~13:30 堀川	W ピラティス 13:00~13:45 若瀬	W ビギナーエアロ 13:30~14:15 寺平	W ピラティス 12:45~13:30 Marina	W 15名定員 BURN HIIT 12:45~13:15 南	W 男性参加可能 HOT肩こり姿勢改善ヨガ 13:00~13:45 KEIKO	W ファーストシェイプ 13:00~13:30 須田	W 女性専用 HOT骨盤ヨガ 13:00~13:45 浦田	W 15名定員 BURN HIIT 12:45~13:15 笹岡	
13:30													
14:00	W ZUMBA 14:00~14:45 ASAKO	W 15名定員 BURN HIIT 14:00~14:30 朝倉		W 15名定員 BURN HIIT 14:00~14:30 堀川			W ビギナーエアロ 13:45~14:30 さつき	W Aromaストレッチ 14:00~14:30 石井 (聖)					
14:30			W 女性専用 HOTパワーヨガ 14:30~15:15 YOKO		W 男性参加可能 HOTヴィンヤサヨガ 14:40~15:25 sayaka	W SALSATION® 14:30~15:15 SI MAKI			W 女性専用 HOT姿勢改善ヨガ 15:00~15:45 Maho	W ヨガ 14:30~15:15 MARIKO.S	W ハイパーエキサイト 14:30~15:15 石井 (佑)	W ピラティス 14:30~15:15 若瀬	W ハイパークラッシュ 14:30~15:15 石井 (聖)
15:00													
15:30													
16:00	W ボディケアヨガ 15:45~16:30 emi								W ZUMBA 15:45~16:30 NAOKO	W Aromaストレッチ 15:45~16:15 石井 (佑)	W ボディシェイプエアロ 15:45~16:30 宮崎		
16:30												W リラックスヨガ 16:35~17:20 hiro	
17:00									W 骨盤底筋フィットネス 17:00~17:45 若瀬				
17:30													
18:00													
18:30													
19:00	W 女性専用 HOT Beauty Style ヨガ 19:00~19:45 浦田	W シェイプインパクト 19:00~19:30 石井 (聖)	W ZUMBA 19:00~19:45 ジーナ	W リラックスヨガ 19:00~19:45 YUKA	W 女性専用 HOTリラックスヨガ 19:00~19:45 メンリー	W DISCO WORLD 19:00~19:45 若瀬	W 女性専用 HOTパワーヨガ 19:00~19:45 Maki	W ハイパークラッシュ 19:00~19:45 朝倉					
19:30													
20:00	W 女性専用 HOTデトックスヨガ 20:15~21:00 kanako	W HIPHOP 20:15~21:00 MIKA	W 男性参加可能 HOTピラティス 20:15~21:00 hiromi	W Sixpack&Circuit 20:00~20:30 朝倉	W 男性参加可能 HOTボディケアヨガ 20:15~21:00 Sato	W 15名定員 BURN HIIT 20:15~20:45 須田	W 男性参加可能 HOT Sixpack&Circuit 20:15~20:45 佐藤	W リラックスヨガ 20:15~21:00 mai					
20:30													
21:00													
21:30													
22:00													



ダンスが好きな方向け！

SALSATION®

ヒップホップ、ラテン、クラシックなど
音楽ジャンルに捉われず、歌詞の意味に沿った動きで身体を
動かしていくクラスです。

HIPHOP

爽快感な音楽に合わせて、ダンスの動きを自分なりに
表現できるプログラム。ダンス初心者の方もマイペースに
楽しめるクラスです。

脂肪燃焼したい方はこちら！

ファーストシェイプ

驚きのカロリー消費！ウエスト引き締め効果絶大！
たっぷり汗をかきましょう。

ハイパーエキサイト

ステップ台を用いて、有酸素運動、筋トレを
交互に行います。
爆発的な脂肪燃焼効果が期待できます。

BURN HIIT

様々なトレーニングアイテムを使用して行う
サーキットトレーニングです。一人でのトレーニングが苦
手な方におすすめです。

シェイプインパクト

立位腹筋と有酸素を組み合わせエクササイズを
行います。脂肪燃焼とコア強化を目的としたクラスです。

2022年4月プログラムよりお1人様のレッスンWeb予約数が 月毎に5枠へと変更になります。（最大同時予約数）

Web予約はレッスン開始1時間前まで可能となります。
※Web予約のキャンセルもレッスン開始1時間前が締切となります。



初めての方におすすめのプログラム

W

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、ご予約時はご注意ください。

女性専用

女性専用のホットプログラム

男女参加可能

男女参加可能なホットプログラム

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、ご注意ください。

4月おススメ新プログラム

ダンスが好きな方向け！

SALSATION®

ヒップホップ、ラテン、クラシックなど音楽ジャンルに捉われず、歌詞の意味に沿った動きで身体を動かしていくクラスです。

HIPHOP

爽快な音楽に合わせて、ダンスの動きを自分なりに表現できるプログラム。ダンス初心者の方もマイペースに楽しめるクラスです。

脂肪燃焼したい方はこちら！

ファーストシェイプ

驚きのカロリー消費！ウエスト引き締め効果絶大！たっぷり汗をかきましょう。

ハイパーエキサイト

ステップ台を用いて、有酸素運動、筋トレを交互に行います。爆発的な脂肪燃焼効果が期待できます。

BURN HIIT

様々なトレーニングアイテムを使用して行うサーキットトレーニングです。一人でのトレーニングが苦手な方におすすめです。

シェイプインパクト

立位腹筋と有酸素を組み合わせエクササイズを行います。脂肪燃焼とコア強化を目的としたクラスです。

2022年4月プログラムよりお1人様のレッスンWeb予約数が
月毎に5枠へと変更になります。（最大同時予約数）

Web予約はレッスン開始1時間前まで可能となります。

※Web予約のキャンセルもレッスン開始1時間前が締切となります。



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、ご予約時はご注意ください。



女性専用のホットプログラム



男女参加可能なホットプログラム

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。