

| 11/3(火) | | | 11/23(月) | | | | | | |
|---|---|---|---|--|---|-------|------|-----------|------------|
| 24h多目的スタジオ | 24hボディメイクスタジオ | トレーニングジム | 24h多目的スタジオ | 24hボディメイクスタジオ | トレーニングジム | | | | |
| ●各プログラムの内容等詳細は別紙の「プログラムスケジュール」のプログラムコンテンツをご覧ください。 | | | | | | | | | |
| ZUMBA 10:30~11:15 NAMIE | ボディメイク アフターバーン 10:30~11:30 林 | はじめてフィットネス 11:00~11:30 | ホット骨盤ヨガ 10:30~11:30 さやか | ボディメイク アフターバーン 10:30~11:30 上柳 | | | | | |
| WARM ピラティス 12:00~13:00 mami | SPRINT 12:00~12:30 VIRTUAL | | ホットマインド フルネスヨガ 12:00~13:00 さやか | RPM 12:00~13:00 VIRTUAL | はじめてフィットネス 12:00~12:30 | | | | |
| | RPM 13:00~14:00 VIRTUAL | はじめてフィットネス 13:00~13:30 | | | | | | | |
| ホット Beauty Body ヨガ 13:30~14:30 RUCHICA | | | ホットシックスバック 13:30~14:15 浅野 | SPRINT 13:30~14:00 VIRTUAL | はじめてフィットネス 14:00~14:30 | | | | |
| | ボディメイク アフターバーン 14:30~15:30 神邑 | はじめてフィットネス 15:00~15:30 | | | | | | | |
| ホットハタヨガ 15:00~16:00 高橋 優 | | | ピラティス 15:00~16:00 ごう | ボディメイク アフターバーン 15:00~16:00 神邑 | | | | | |
| | サイクルバーニング 16:00~16:30 上柳 | | | | はじめてフィットネス 16:00~16:30 | | | | |
| ホットクラッシュ 16:30~17:00 久保 | | | SH'BAM 16:30~17:15 | | | | | | |
| | SPRINT 17:00~17:30 VIRTUAL | はじめてフィットネス 17:00~17:30 | | サイクルバーニング 17:00~17:30 高橋(き) | | | | | |
| SH'BAM 18:00~18:45 VIRTUAL | RPM 18:00~19:00 VIRTUAL | トレーニングジム セルフ時間帯 18:00~20:00 | BODYBALANCE 18:00~19:00 VIRTUAL | RPM 18:00~19:00 VIRTUAL | トレーニングジム セルフ時間帯 18:00~20:00 | | | | |
| | | ご不明な点等 ございましたら フロントスタッフまで お願い致します。 | | | ご不明な点等 ございましたら フロントスタッフまで お願い致します。 | | | | |
| BODYCOMBAT 20:15~21:15 VIRTUAL | RPM 20:15~21:15 VIRTUAL | | BODYCOMBAT 20:15~21:15 VIRTUAL | RPM 20:15~21:15 VIRTUAL | | | | | |
| 祝日限定プログラムコンテンツ | | | | | | | | | |
| プログラム名 | 内容 | 時間 | 定員 | 初心者 | 女性専用 | WEB予約 | LIVE | バス タオル | 室内 シューズ |
| ホットクラッシュ | パンチやキックを繰り返し、普段使わない筋肉を刺激します。楽しく、効率的に身体づくりを行います。 | 30分 | 32名 | ● | | ● | ● | | ● |
| ホットシックスバック | 音楽のリズムに合わせて様々なコア周りの運動を展開するクラスです。くびれ作りにおすすめです。 | 45分 | 32名 | ● | | ● | ● | ● | |