

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	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
定員 43名	定員 32名	定員 43名	定員 32名	定員 43名	定員 32名	定員 43名
10:30 HOTコンディショニングヨガ 10:30~11:15 植田マミ	ZUMBA 10:30~11:15 斉藤	45名定員 ZUMBA 10:30~11:15 ASAHO	24名定員 ベーシックヨガ 10:30~11:15 Sachiko	女性専用 HOTストレッチヨガ 10:30~11:15 kanako	21名定員 ステップ1 10:30~11:15 岡田	女性専用 HOTリフレッシュヨガ 10:30~11:15 rika
11:30 HOT股関節をほぐすデトックスヨガ 11:30~12:15 maki	24名定員 ピラティス 11:30~12:15 mariko.A	ピラティス 11:30~12:15 TOMOMI	女性専用 HOT代謝アップヨガ 11:30~12:15 MARIKO	HIP HOP Exercise 11:30~12:15 SINGO	ヨガ 11:30~12:15 CHISA	5月末までの期間限定レッスン！ 女性専用 HOTバランスアップヨガ 11:45~12:30 MEGUMI
12:30 ファンクショナル60 12:45~13:45 MARIKO	有 巡りをよくするヨガ 12:30~13:15 MIDORI	MEGADANZ 12:30~13:15 YUUKA	フェイスタール必須 背骨コンディショニング 12:45~13:30 寺戸	ピラティス 12:30~13:15 Marina	有 ピラティス60 13:30~14:30 Marina	女性専用 HOT骨盤ヨガ 12:30~13:15 浦田
14:00 ストレッチヨガ 14:00~14:45 MARIKO	ZUMBA 14:00~14:45 Tenco	女性専用 HOTスリムアップヨガ 13:45~14:30 浦田	ピラティス 13:45~14:30 YOKO	HOT姿勢改善ヨガ 13:45~14:30 Maho	有 ピラティス60 14:45~15:45 YOKO	ZUMBA 13:00~13:45 岡田(妙)
15:00 体が柔らかくなるヨガ 15:00~15:45 emi	ボディメイクスタジオ 開放時間 15:00~19:00	有 有料プログラム 先着8名 ピラティス60 14:45~15:45 YOKO	有 有料プログラム 先着8名 ピラティス60 14:45~15:45 YOKO	有 有料プログラム 先着8名 ピラティス60 14:45~15:45 YOKO	有 有料プログラム 先着8名 ピラティス60 14:45~15:45 YOKO	HIP HOP 14:00~14:45 YUUKA
17:00 【予約方法について】	【日曜日11:30~の週替わりレッスンについて】		【HOTプログラム参加について】		【予約方法について】	
17:30 事前WEB予約必須のプログラム※当日予約札の配布はございません。	6日: HOTスリムアップヨガ 浦田		必ず大きなバスタオルとお飲み物をご持参ください。		17:30 予約札配布レッスン(予約札での位置指定はできません。)	
18:00 ※ご予約人数が定員に達しない場合はレッスン開始20分前よりフロント(バイク側)で当日予約札を配布致します。	13日: HOTクラッシュ30 △シューズ必須 遠藤		お忘れの場合は券売機をご利用下さい。		18:00 ※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、ご予約時にご注意ください。	
18:30 有 有料レッスン (WEBからの予約はできません。)	20日: HOTゆったりフローヨガ 北川		お忘れの場合は券売機をご利用下さい。		18:30 ※フロントにて事前予約、支払いが必要になります。フロント手続き時間内でお越しください。	
19:00 女性専用 HOT Beauty Style ヨガ 19:00~19:45 浦田	HIP HOP 19:30~20:15 SINGO	期間限定レッスン延長決定！ 男性参加可能 HOTフェイシャル&ストレッチヨガ 19:00~19:45 Tsubaki	24名定員 ヨガ 19:00~19:45 Emika	HOT呼吸&フローヨガ 19:00~19:45 塩見	DISCO WORLD 19:00~19:45 若瀬	女性専用 HOTパワーヨガ 19:00~19:45 maki
20:00 男性参加可能 HOTデトックスヨガ 20:00~20:45 kanako	ZUMBA 20:00~20:45 ジーナ	24名定員 HOTパワーフローヨガ 20:00~20:45 MIKAMI	24名定員 ZUMBA 20:00~20:45 ジーナ	HOTピラティス 20:00~20:45 Sato	24名定員 ハイパークラッシュ 20:15~21:00 遠藤	24名定員 STRONG NATION 19:00~19:45 WAKANA
21:00 【HOTプログラム参加について】	必ず大きなバスタオルとお飲み物をご持参ください。		お忘れの場合は券売機をご利用下さい。		21:00 ZUMBA 20:00~20:45 ジーナ	
21:30 お忘れの場合は券売機をご利用下さい。	お忘れの場合は券売機をご利用下さい。		お忘れの場合は券売機をご利用下さい。		21:30 ボディメイクスタジオ 開放時間 15:00~18:00	
22:00	お忘れの場合は券売機をご利用下さい。		お忘れの場合は券売機をご利用下さい。		22:00	



- ・お1人様のレッスン同時予約数は月毎に最大8枠となります。
- ・レッスンのWEB予約はレッスン開始30分前までとなります。
- ・レッスンのWEBキャンセルはレッスン開始1時間前までとなります。
- ・欠席や締切後のキャンセルの場合は次月以降のご予約数を制限させていただきます。(1回毎に最大予約数が1枠減少)
- ・レッスンWEB予約は19日12:00~14:00の間に公開を行います。
- ・有料レッスンは19日12:00よりフロントにて予約可能となります。
- ・4月29日(火)祝日のスケジュールおよびWEB予約は4月15日(火)に

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
多目的スタジオ 定員 43名	ボディメイクスタジオ 定員 32名	多目的スタジオ 定員 43名	ボディメイクスタジオ 定員 32名	多目的スタジオ 定員 43名	ボディメイクスタジオ 定員 32名	多目的スタジオ 定員 43名
10:30 W 女性専用 HOTコンディショニングヨガ 10:30~11:15 植田マミ	ZUMBA 10:30~11:15 斉藤	45名定員 ZUMBA 10:30~11:15 ASAHO	24名定員 ベーシックヨガ 10:30~11:15 Sachiko	W 女性専用 HOTストレッチヨガ 10:30~11:15 kanako	21名定員 ステップ1 10:30~11:15 岡田	W 女性専用 HOTリフレッシュヨガ 10:30~11:15 rika
11:00						
11:30 W 女性専用 HOT股関節をほぐすデトックスヨガ 11:30~12:15 maki	24名定員 ピラティス 11:30~12:15 mariko.A	ピラティス 11:30~12:15 TOMOMI	NEW W 女性専用 HOT肩こり・腰痛改善ヨガ 11:30~12:15 Arina	W 女性専用 HIP HOP Exercise 11:30~12:15 SINGO	ヨガ 11:30~12:15 CHISA	5月末までの期間限定レッスン！ W 女性専用 HOTバランスアップヨガ 11:45~12:30 MEGUMI
12:00						
12:30	有料プログラム 先着8名 ファンクショナル60 12:45~13:45 MARIKO	W 女性専用 巡りをよくするヨガ 12:30~13:15 MIDORI	MEGADANZ 12:30~13:15 YUUKA	W 女性専用 フェイスタオル必須 背骨コンディショニング 12:45~13:30 寺戸	W 女性専用 ピキナーエアロ 12:30~13:15 寺平	W 男性参加可能 HOT骨盤ヨガ 12:30~13:15 浦田
13:00	△5月5日分は 6月2日に振替					
13:30					有料プログラム 先着8名 ピラティス60 13:30~14:30 Marina	W 男性参加可能 HOT肩こり姿勢改善ヨガ 12:45~13:30 KEIKO
14:00	W 女性専用 ストレッチヨガ 14:00~14:45 MARIKO	W 女性専用 ZUMBA 14:00~14:45 Tenco	HOTスリムアップヨガ 13:45~14:30 浦田	ピラティス 13:45~14:30 YOKO	W 女性専用 HOT姿勢改善ヨガ 13:45~14:30 Maho	NEW W 女性専用 フロ-ヨガ 14:00~14:45 RURI
14:30					△9日はお休み	W 女性専用 HIP HOP 14:00~14:45 YUUKA
15:00	体が柔らかくなるヨガ 15:00~15:45 emi				有料プログラム 先着8名 ピラティス60 14:45~15:45 YOKO	W 女性専用 ZUMBA 15:00~15:45 NAOKO
15:30	ボディメイクスタジオ 開放時間 15:00~18:30					45名定員 ZUMBA 15:00~15:45 NAOKO
16:00						35名定員 ハイパーフレッシュ 15:30~16:15 飯野
16:30						ボディメイクスタジオ 開放時間 15:00~18:00
17:00						代謝アップヨガ 16:30~17:15 hiro
17:30						
18:00						
18:30						
19:00	W 女性専用 HOT Beauty Style ヨガ 19:00~19:45 浦田	NEW 24名定員 STRONG NATION 19:00~19:45 渋屋	NEW 期間限定レッスン延長決定！ W 男性参加可能 HOTフェイシャル&ストレッチヨガ 19:00~19:45 Tsubaki	24名定員 ヨガ 19:00~19:45 Emika	W 男性参加可能 HOT呼吸&フロ-ヨガ 19:00~19:45 塩見	DISCO WORLD 19:00~19:45 若瀬
19:30						W 女性専用 HOTパワーヨガ 19:00~19:45 maki
20:00	W 男性参加可能 HOTデトックスヨガ 20:00~20:45 kanako		W 男性参加可能 HOTパワーフロ-ヨガ 20:00~20:45 MIKAMI	ZUMBA 20:00~20:45 ジーナ	W 男性参加可能 WARMピラティス 20:00~20:45 Sato	24名定員 ハイパーフレッシュ 20:15~21:00 遠藤
20:30						W 女性専用 ZUMBA 20:00~20:45 ジーナ
21:00						
21:30						
22:00						

【予約方法について】

- W 事前WEB予約必須のプログラム※当日予約札の配布はございません。
- W 予約札配布レッスン（予約札での位置指定はできません。）
※ご予約人数が定員に達しない場合はレッスン開始20分前よりフロント(バイク側)で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。
- 有 有料レッスン（WEBからの予約はできません。）
※フロントにて事前予約、支払いが必要になります。フロント手続き時間内でお願いします。

【日曜日11:30~の週替わりレッスンについて】

- 11日：HOT足の疲れスッキリヨガ maki
- 18日：HOTゆったりフロ-ヨガ KEIKO
- 25日：HOTフェイシャル&ストレッチヨガ Tsubaki



プログラムスケジュール



代行表



プログラムコンテンツ

【HOTプログラム参加について】

必ず大きなバスタオルとお飲み物をご持参ください。
お忘れの場合は券売機をご利用下さい。

- ・お1人様のレッスン同時予約数は月毎に最大8枠となります。
- ・レッスンのWEB予約はレッスン開始30分前までとなります。
- ・レッスンのWEBキャンセルはレッスン開始1時間前までとなります。
- ・欠席や締切後のキャンセルの場合は次月以降のご予約数を制限させていただきます。（1回毎に最大予約数が1枠減少）
- ・レッスンWEB予約は20日12:00~14:00の間に公開を行います。
- ・有料レッスンは20日12:00よりフロントにて予約可能となります。
- ・5月3日(土)~6日(火)は祝日プログラムとなります。