

Monday	月	Tuesday	火	Wednesday	水	Friday	金	Saturday	土	Sunday	日	
多目的スタジオ 4F 定員54名	アクティブスタジオ 4F 定員40名	プールエリア 4F 定員39名	多目的スタジオ 4F 定員54名	アクティブスタジオ 4F 定員40名	プールエリア 4F 定員39名	多目的スタジオ 4F 定員54名	アクティブスタジオ 4F 定員40名	プールエリア 4F 定員39名	多目的スタジオ 4F 定員54名	アクティブスタジオ 4F 定員40名	プールエリア 4F 定員39名	
10:00	ピラティス 10:30~11:15 mami	ピギナーエアロ 10:30~11:15 工藤	背骨コンディショニング 10:20~11:20 新井	エンジョイエアロ 10:20~11:05 寺平	背骨コンディショニング 10:30~11:30 SAKI	乗ゆるメソッド 10:25~11:10 智加	DISCO WORLD 10:15~11:00 KUMIKO	背骨コンディショニング 10:30~11:30 森	初心者の方向け ジャズダンス 10:15~11:00 掛橋	リモス 10:30~11:15 飯尾	フラダンス 10:15~11:15 野田	
11:00	調整ヨガ 11:35~12:35 SAKI	ZUMBA 11:30~12:15 KAITO	太極拳-楊名時24式- 11:35~12:35 晶(aki)	ZUMBA 11:25~12:10 理香	ダンスエアロ 11:30~12:15 飯尾	女性専用 骨盤ストレッチ 11:35~12:35 佐藤(珠)	ZUMBA 11:15~12:00 REIKO	ピラティス 11:45~12:30 塩沢	ピギナーエアロ 11:15~12:00 田部	体が硬い人のためのヨガ 11:45~12:30 芳賀	パワーエナジー ストロング 11:30~12:30 MIZUHO	
12:00	ウオーム美骨盤 13:00~13:30 矢澤	HIPHOP 13:15~14:00 斉藤	身体が硬い人のためのヨガ 13:00~13:45 慶徳	エンジョイステップ 12:25~13:10 カ石	骨盤エクササイズ 11:50~12:50 keiko	お腹すっきり 12:30~12:55 五木田	ファットバーンエアロ 12:15~13:00 野村	サルサ-初中级- 12:45~13:45 tepei	お腹すっきり 12:15~12:40 芳賀	アクア45 12:00~12:45 NAO	BODYリカバリ 12:45~13:30 竹原	
13:00	だれでもチャレンジ! ホット ヴィンヤサヨーガ 13:45~14:45 Miya	ハイパーボディ 14:15~15:00 芳賀	ピラティス 14:00~14:45 mami	DISCO WORLD 14:05~14:50 若瀬	パワーヨガ 14:05~14:50 yukiyo	メガダンス 13:05~13:50 本庄	水中ウオーキング 13:00~13:30 矢澤	自己整体ヨガ 14:00~15:00 Sawa	ハイパーボディ 13:00~13:45 五木田	姿勢改善ピラティス 13:45~14:30 mariko	ハイパーラッシュ 12:45~13:30 前川	
14:00	暗闇スタジオ	暗闇スタジオ	ストレッチ&筋コンディショニング 15:00~15:45 佐々木	ジャズダンス 15:30~16:30 Aya	美骨盤 15:05~15:35 矢澤	背骨コンディショニング 14:20~15:20 みなみ	体幹を鍛えるポティコア45 14:15~15:00 佐藤	BODYリカバリ 15:15~15:45 阿部	ZUMBA 15:00~15:45 みなみ	ウオームアップヨガ 16:00~16:45 Yuri	骨盤エクササイズ 16:00~17:00 keiko	ストライクインパクト 16:30~17:15 前川
15:00	初心者の方向け ストライクインパクト 15:20~16:05 佐藤	初心者の方向け ストライクインパクト 15:20~16:05 佐藤	ホットヨガ 18:45~19:45 Sawa	ホットヨガ 18:45~19:45 Sawa	ホットヨガ 18:45~19:45 Sawa	ホットヨガ 18:45~19:45 Sawa	ホットヨガ 18:45~19:45 Sawa	ホットヨガ 18:45~19:45 Sawa	ホットヨガ 18:45~19:45 Sawa	ホットヨガ 18:45~19:45 Sawa	ホットヨガ 18:45~19:45 Sawa	ホットヨガ 18:45~19:45 Sawa
16:00	フラダンス 18:00~19:00 野田	フラダンス 18:00~19:00 野田	ホットヨガ 18:45~19:45 Sawa	ホットヨガ 18:45~19:45 Sawa	ホットヨガ 18:45~19:45 Sawa	ホットヨガ 18:45~19:45 Sawa	ホットヨガ 18:45~19:45 Sawa	ホットヨガ 18:45~19:45 Sawa	ホットヨガ 18:45~19:45 Sawa	ホットヨガ 18:45~19:45 Sawa	ホットヨガ 18:45~19:45 Sawa	ホットヨガ 18:45~19:45 Sawa
17:00	ホットハタヨガ 19:00~19:45 MIHO	ホットハタヨガ 19:00~19:45 MIHO	ホットヨガ 18:45~19:45 Sawa	ホットヨガ 18:45~19:45 Sawa	ホットヨガ 18:45~19:45 Sawa	ホットヨガ 18:45~19:45 Sawa	ホットヨガ 18:45~19:45 Sawa	ホットヨガ 18:45~19:45 Sawa	ホットヨガ 18:45~19:45 Sawa	ホットヨガ 18:45~19:45 Sawa	ホットヨガ 18:45~19:45 Sawa	ホットヨガ 18:45~19:45 Sawa
18:00	サルサ 19:15~20:15 tepei	サルサ 19:15~20:15 tepei	ホットヨガ 18:45~19:45 Sawa	ホットヨガ 18:45~19:45 Sawa	ホットヨガ 18:45~19:45 Sawa	ホットヨガ 18:45~19:45 Sawa	ホットヨガ 18:45~19:45 Sawa	ホットヨガ 18:45~19:45 Sawa	ホットヨガ 18:45~19:45 Sawa	ホットヨガ 18:45~19:45 Sawa	ホットヨガ 18:45~19:45 Sawa	ホットヨガ 18:45~19:45 Sawa
19:00	きれいな姿勢になるための姿勢改善ヨガ 20:30~21:15 Sachi	きれいな姿勢になるための姿勢改善ヨガ 20:30~21:15 Sachi	ホットヨガ 18:45~19:45 Sawa	ホットヨガ 18:45~19:45 Sawa	ホットヨガ 18:45~19:45 Sawa	ホットヨガ 18:45~19:45 Sawa	ホットヨガ 18:45~19:45 Sawa	ホットヨガ 18:45~19:45 Sawa	ホットヨガ 18:45~19:45 Sawa	ホットヨガ 18:45~19:45 Sawa	ホットヨガ 18:45~19:45 Sawa	ホットヨガ 18:45~19:45 Sawa
20:00	暗闇スタジオ	暗闇スタジオ	ホットヨガ 18:45~19:45 Sawa	ホットヨガ 18:45~19:45 Sawa	ホットヨガ 18:45~19:45 Sawa	ホットヨガ 18:45~19:45 Sawa	ホットヨガ 18:45~19:45 Sawa	ホットヨガ 18:45~19:45 Sawa	ホットヨガ 18:45~19:45 Sawa	ホットヨガ 18:45~19:45 Sawa	ホットヨガ 18:45~19:45 Sawa	ホットヨガ 18:45~19:45 Sawa
21:00	暗闇スタジオ	暗闇スタジオ	ホットヨガ 18:45~19:45 Sawa	ホットヨガ 18:45~19:45 Sawa	ホットヨガ 18:45~19:45 Sawa	ホットヨガ 18:45~19:45 Sawa	ホットヨガ 18:45~19:45 Sawa	ホットヨガ 18:45~19:45 Sawa	ホットヨガ 18:45~19:45 Sawa	ホットヨガ 18:45~19:45 Sawa	ホットヨガ 18:45~19:45 Sawa	ホットヨガ 18:45~19:45 Sawa
22:00	暗闇スタジオ	暗闇スタジオ	ホットヨガ 18:45~19:45 Sawa	ホットヨガ 18:45~19:45 Sawa	ホットヨガ 18:45~19:45 Sawa	ホットヨガ 18:45~19:45 Sawa	ホットヨガ 18:45~19:45 Sawa	ホットヨガ 18:45~19:45 Sawa	ホットヨガ 18:45~19:45 Sawa	ホットヨガ 18:45~19:45 Sawa	ホットヨガ 18:45~19:45 Sawa	ホットヨガ 18:45~19:45 Sawa
23:00	暗闇スタジオ	暗闇スタジオ	ホットヨガ 18:45~19:45 Sawa	ホットヨガ 18:45~19:45 Sawa	ホットヨガ 18:45~19:45 Sawa	ホットヨガ 18:45~19:45 Sawa	ホットヨガ 18:45~19:45 Sawa	ホットヨガ 18:45~19:45 Sawa	ホットヨガ 18:45~19:45 Sawa	ホットヨガ 18:45~19:45 Sawa	ホットヨガ 18:45~19:45 Sawa	ホットヨガ 18:45~19:45 Sawa

## 女性専用 2025.09.01 マシンピラティス スタジオ誕生!

coming soon

マシンプラティスの搬入に伴い、8月はピギナーズスタジオが閉鎖となり、レッスンは一時的に休講します。(VRLレッスンは7月末で終了) 9月からはBMスタジオでレッスンを再開します。ジムエリアもリニューアルしますので、どうぞご期待ください!

**女性専用マシンプラティススタジオのオープン日程**

- ・2025年8月1日(金)より先行募集受付スタート(レッスンスケジュール公開も同日となります。)
- ・2025年8月20日(水)よりレッスン予約受付開始
- ・2025年9月1日(月)グランドオープン

※詳細は別紙にてご確認ください。

### プログラム参加において

- 途中入退場は安全の為、ご遠慮頂いております。
- ※万一、レッスン参加中に体調が悪くなった場合は担当者へお声がけ下さい。
- 他の会員様のご迷惑となるような場所取りはご遠慮下さい。
- レッスンの種目や担当者は都合により変更する場合がございます。
- 祝・祭日のスケジュールは、その都度別途ご案内致します。
- 背骨コンディショニング・ボディコンディショニング・骨盤ストレッチ・骨盤エクササイズ・自己整体ヨガには長めのタオルが必要です。
- ホットプログラムへのご参加は**バスタオルと500ml以上の水分**が必要となります。

初めの方におすすめのプログラム

●事前予約が可能なプログラム。WEB予約サイトよりご予約下さい。予約サイト登録方法に関しては、ホームページをご覧ください。

●2種類のWマークの違いにつきましては、こちらのプログラムスケジュール表の真ん中、下部分の欄をご覧ください。

●有料レッスンプログラム

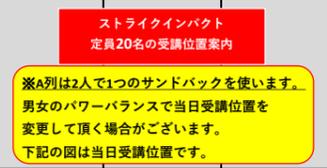
詳しくはフロントスタッフにお問い合わせください。

●今月より変更(時間、場所、予約、増枠等)のあるレッスンです。

**新規インストラクター紹介**  
**Ayaインストラクター**  
 ジャズダンス  
 火曜日 15:30~16:30

**ホットレッスン参加時の注意点**  
 ホットプログラムへのご参加はバスタオルと500ml以上の水分が必要となります。

**新規インストラクター紹介**  
**Sayakaインストラクター**  
 ホットデトックスヨガ  
 土曜日 17:15~18:15



フライデー ナイトならではの楽しみポイントです! 初めの方もウェルカムです!

皆様とお会いできることを楽しみにしております! 8月からよろしくお願ひ致します!

W ... WEB予約が定員に達していない場合、レッスン開始30分前に予約札を2Fフロントにて配布致します。(プールエリアのレッスンはプールエリアで配布致します) 予約札を入場時にIRへお渡ください。

W ... 予約の際に場所の指定ができます。WEB予約が定員に達していない場合、ご参加頂けません。予約の際に場所の指定はできません。

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
<p>10:00</p> <p>ピギナース スタジオ 2F 定員28名</p> <p>多目的 スタジオ 4F 定員54名</p> <p>アクティブ スタジオ 4F 定員40名</p> <p>プール エリア 4F 定員39名</p>	<p>10:00</p> <p>ピギナース スタジオ 2F 定員28名</p> <p>多目的 スタジオ 4F 定員54名</p> <p>アクティブ スタジオ 4F 定員40名</p> <p>プール エリア 4F 定員39名</p>	<p>10:00</p> <p>ピギナース スタジオ 2F 定員28名</p> <p>多目的 スタジオ 4F 定員54名</p> <p>アクティブ スタジオ 4F 定員40名</p> <p>プール エリア 4F 定員39名</p>	<p>10:00</p> <p>ピギナース スタジオ 2F 定員28名</p> <p>多目的 スタジオ 4F 定員54名</p> <p>アクティブ スタジオ 4F 定員40名</p> <p>プール エリア 4F 定員39名</p>	<p>10:00</p> <p>ピギナース スタジオ 2F 定員28名</p> <p>多目的 スタジオ 4F 定員54名</p> <p>アクティブ スタジオ 4F 定員40名</p> <p>プール エリア 4F 定員39名</p>	<p>10:00</p> <p>ピギナース スタジオ 2F 定員28名</p> <p>多目的 スタジオ 4F 定員54名</p> <p>アクティブ スタジオ 4F 定員40名</p> <p>プール エリア 4F 定員39名</p>	<p>10:00</p> <p>ピギナース スタジオ 2F 定員28名</p> <p>多目的 スタジオ 4F 定員54名</p> <p>アクティブ スタジオ 4F 定員40名</p> <p>プール エリア 4F 定員39名</p>
<p>10:30</p> <p>背骨コンディショニング 10:30~11:15 NAME</p> <p>ピラティス 10:30~11:15 mami</p> <p>ピギナーエアロ 10:30~11:15 工藤</p> <p>長めのタオル必要</p>	<p>10:30</p> <p>姿勢改善 モーニングヨガ 10:30~11:15 MaRi</p> <p>背骨コンディショニング 10:20~11:20 新井</p> <p>エンジョイエアロ 10:20~11:05 寺平</p>	<p>10:30</p> <p>ZUMBA 10:15~11:00 KAITO</p> <p>背骨コンディショニング 10:30~11:30 SAKI</p> <p>らくらくエアロ 10:30~11:15 谷</p>	<p>10:30</p> <p>ZUMBA 10:15~11:00 KAITO</p> <p>背骨コンディショニング 10:30~11:30 SAKI</p> <p>らくらくエアロ 10:30~11:15 谷</p>	<p>10:30</p> <p>太極拳入門-楊名時24式- 10:25~11:10 今井</p> <p>高ゆるメソッド 10:25~11:10 留加</p> <p>DISCO WORLD 10:15~11:00 KUMIKO</p>	<p>10:30</p> <p>心が整うヨガ 10:20~11:05 sachiko</p> <p>背骨コンディショニング 10:30~11:30 森</p> <p>初心者の方向け ジャズダンス 10:15~11:00 掛場</p>	<p>10:30</p> <p>フラダンス 10:15~11:15 野田</p> <p>U小モス 10:30~11:15 飯尾</p>
<p>11:00</p> <p>POWER 11:25~12:10</p> <p>調整ヨガ 11:35~12:35 SAKI</p> <p>長めのタオル必要</p>	<p>11:00</p> <p>POWER 11:30~12:30</p> <p>太極拳-楊名時24式- 11:35~12:35 轟(aki)</p> <p>ZUMBA 11:25~12:10 理香</p>	<p>11:00</p> <p>FIGHT DO 11:10~11:55</p> <p>ダンスエアロ 11:30~12:15 飯尾</p> <p>アクア45 11:30~12:15 新井</p>	<p>11:00</p> <p>FIGHT DO 11:10~11:55</p> <p>ダンスエアロ 11:30~12:15 飯尾</p> <p>アクア45 11:30~12:15 新井</p>	<p>11:00</p> <p>優しいヨガ 11:25~12:10 菅原</p> <p>骨盤ストレッチ 11:35~12:35 佐藤(珠)</p> <p>ZUMBA 11:15~12:00 REIKO</p>	<p>11:00</p> <p>ピギナーエアロ 11:15~12:00 田部</p> <p>ピラティス 11:45~12:30 塩沢</p> <p>お腹すっきり 12:15~12:40 芳賀</p>	<p>11:00</p> <p>MEGADANZ 11:20~12:20</p> <p>POWER 11:30~12:30</p> <p>アクア30 12:00~12:30 佐藤</p>
<p>12:00</p> <p>MEGADANZ 12:20~13:05</p> <p>ウオーミングアップ 13:00~13:30 矢澤</p> <p>定員30名</p>	<p>12:00</p> <p>MEGADANZ 12:40~13:25</p> <p>身体が硬い人のためのヨガ 13:00~13:45 慶徳</p> <p>お腹すっきり 13:25~13:50 竹原</p>	<p>12:00</p> <p>POWER 12:05~12:50</p> <p>お腹すっきり 12:30~12:55 五木田</p> <p>ボディリカバリー 13:15~14:00 前川</p>	<p>12:00</p> <p>POWER 12:05~12:50</p> <p>お腹すっきり 12:30~12:55 五木田</p> <p>ボディリカバリー 13:15~14:00 前川</p>	<p>12:00</p> <p>FIGHT DO 12:20~13:05</p> <p>ストレッチ&amp;バレエ 13:00~14:00 Seri</p> <p>ナニアロハ 13:15~14:00 Azusa</p>	<p>12:00</p> <p>セミパーソナル 背骨コンディショニング 11:45~12:30 森</p> <p>ピラティス 11:45~12:30 塩沢</p> <p>お腹すっきり 12:15~12:40 芳賀</p>	<p>12:00</p> <p>UBOUND 12:30~13:30</p> <p>BODYリカバリー 12:45~13:30 竹原</p> <p>ハイパークラッシュ 12:45~13:30 前川</p>
<p>13:00</p> <p>YOGA 13:15~13:45</p> <p>だれでもチャレンジ！ホット ヴィンヤサヨーガ 13:45~14:45 Miya</p>	<p>13:00</p> <p>大人から始めるバレエ 13:50~14:50 矢吹</p> <p>ピラティス 14:00~14:45 mami</p> <p>DISCO WORLD 14:05~14:50 若瀬</p>	<p>13:00</p> <p>POWER 13:40~14:25</p> <p>パワーヨガ 14:05~14:50 yukiyo</p> <p>ZUMBA 14:15~15:00 川島</p>	<p>13:00</p> <p>POWER 13:40~14:25</p> <p>パワーヨガ 14:05~14:50 yukiyo</p> <p>ZUMBA 14:15~15:00 川島</p>	<p>13:00</p> <p>UBOUND 14:00~15:00</p> <p>背骨コンディショニング 14:20~15:20 みなみ</p> <p>体幹を鍛えるボディコア45 14:15~15:00 佐藤</p>	<p>13:00</p> <p>UBOUND 13:00~13:45</p> <p>サルサ-初中級- 12:45~13:45 teppei</p> <p>ハイパーボディ 13:00~13:45 五木田</p>	<p>13:00</p> <p>UBOUND 12:30~13:30</p> <p>BODYリカバリー 12:45~13:30 竹原</p> <p>ハイパークラッシュ 12:45~13:30 前川</p>
<p>14:00</p> <p>FIGHT DO 13:55~14:40</p> <p>暗闇スタジオ</p>	<p>14:00</p> <p>大人から始めるバレエ 13:50~14:50 矢吹</p> <p>ピラティス 14:00~14:45 mami</p> <p>DISCO WORLD 14:05~14:50 若瀬</p>	<p>14:00</p> <p>POWER 13:40~14:25</p> <p>パワーヨガ 14:05~14:50 yukiyo</p> <p>ZUMBA 14:15~15:00 川島</p>	<p>14:00</p> <p>POWER 13:40~14:25</p> <p>パワーヨガ 14:05~14:50 yukiyo</p> <p>ZUMBA 14:15~15:00 川島</p>	<p>14:00</p> <p>UBOUND 14:00~15:00</p> <p>背骨コンディショニング 14:20~15:20 みなみ</p> <p>体幹を鍛えるボディコア45 14:15~15:00 佐藤</p>	<p>14:00</p> <p>MEGADANZ 14:00~15:00</p> <p>自己整体ヨガ 14:00~15:00 Sawa</p> <p>ハイパークラッシュ 14:00~14:45 高柳</p>	<p>14:00</p> <p>POWER 13:40~14:40</p> <p>姿勢改善ピラティス 13:45~14:30 mariko</p> <p>SALSATION#60 13:45~14:45 岡田</p>
<p>15:00</p> <p>UBOUND 14:50~15:35</p> <p>暗闇スタジオ</p>	<p>15:00</p> <p>ストレッチ&amp;筋コンディショニング 15:00~15:45 佐々木</p> <p>ジャズダンス 15:20~16:20 矢吹</p>	<p>15:00</p> <p>MEGADANZ 14:35~15:35</p> <p>フリータイム</p>	<p>15:00</p> <p>MEGADANZ 14:35~15:35</p> <p>フリータイム</p>	<p>15:00</p> <p>MEGADANZ 15:10~15:55</p> <p>フリータイム</p>	<p>15:00</p> <p>AERO 15:05~15:35</p> <p>ボディメイクピラティス 15:15~16:00 善衣</p> <p>ZUMBA 15:00~15:45 みなみ</p>	<p>15:00</p> <p>UBOUND 14:40~16:10</p> <p>ウオーミングアップ 14:45~15:15 五木田</p> <p>ボディメイクピラティス 15:15~16:00 善衣</p> <p>ZUMBA 15:00~15:45 みなみ</p>
<p>16:00</p> <p>フリータイム</p>	<p>16:00</p> <p>フリータイム</p>	<p>16:00</p> <p>フリータイム</p>	<p>16:00</p> <p>フリータイム</p>	<p>16:00</p> <p>フリータイム</p>	<p>16:00</p> <p>UBOUND 16:00~17:00</p> <p>ウオーミングアップ 16:15~16:45 阿部</p> <p>定員40名</p>	<p>16:00</p> <p>MEGADANZ 16:15~17:15</p> <p>ホットハタヨガ 16:30~16:15 moo</p> <p>ホットフロアヨガ 16:30~17:30 浦田</p>
<p>17:00</p> <p>フリータイム</p>	<p>17:00</p> <p>フリータイム</p>	<p>17:00</p> <p>フリータイム</p>	<p>17:00</p> <p>フリータイム</p>	<p>17:00</p> <p>フリータイム</p>	<p>17:00</p> <p>UBOUND 17:15~18:15</p> <p>ホット代謝UPヨガ 17:15~18:15 Yuri</p> <p>初心者の方向け ストライクインパクト 17:30~18:15 五木田</p>	<p>17:00</p> <p>MEGADANZ 16:15~17:15</p> <p>ホットフロアヨガ 16:30~17:30 浦田</p> <p>ストライクインパクト 16:30~17:15 前川</p>
<p>18:00</p> <p>フリータイム</p>	<p>18:00</p> <p>フリータイム</p>	<p>18:00</p> <p>フリータイム</p>	<p>18:00</p> <p>フリータイム</p>	<p>18:00</p> <p>フリータイム</p>	<p>18:00</p> <p>UBOUND 17:30~18:15</p> <p>フリータイム</p>	<p>18:00</p> <p>UBOUND 17:25~18:25</p> <p>フリータイム</p>
<p>19:00</p> <p>MEGADANZ 19:00~19:45 MIHO</p> <p>ホットハタヨガ 19:00~19:45 MIHO</p>	<p>19:00</p> <p>FIGHT DO 19:00~20:00</p> <p>ホットボディメイクヨガ 19:00~19:45 ひろこ</p> <p>トータルボディメイク 19:00~19:45 MIZUHO</p>	<p>19:00</p> <p>POWER 19:00~20:00</p> <p>フリータイム</p>	<p>19:00</p> <p>POWER 19:00~20:00</p> <p>フリータイム</p>	<p>19:00</p> <p>FIGHT DO 19:00~19:45</p> <p>ホットピラティス x ヨガ 19:00~19:45 イセミ</p> <p>Fighting Exercise 18:45~19:30 CHIAKI</p>	<p>19:00</p> <p>UBOUND 19:20~20:20</p> <p>ホットピラティス x ヨガ 19:00~19:45 イセミ</p> <p>Fighting Exercise 18:45~19:30 CHIAKI</p>	<p>19:00</p> <p>UBOUND 18:35~19:35</p> <p>フリータイム</p>
<p>20:00</p> <p>FIGHT DO 20:10~20:55</p> <p>美しい姿勢になるための姿勢改善ヨガ 20:30~21:15 Saori</p>	<p>20:00</p> <p>NEW</p> <p>ホットボール リラクゼーション ヨガ 20:00~20:45 芳賀</p> <p>メガダンス 20:15~21:00 YUUKA</p>	<p>20:00</p> <p>POWER 21:05~21:50</p> <p>フリータイム</p>	<p>20:00</p> <p>POWER 21:05~21:50</p> <p>フリータイム</p>	<p>20:00</p> <p>UBOUND 20:00~21:00</p> <p>ホットスリムアップヨガ 20:00~21:00 浦田</p>	<p>20:00</p> <p>MEGADANZ 20:30~21:00</p> <p>フリータイム</p>	<p>20:00</p> <p>UBOUND 18:35~19:35</p> <p>フリータイム</p>
<p>21:00</p> <p>POWER 21:05~22:05</p> <p>暗闇スタジオ</p>	<p>21:00</p> <p>暗闇スタジオ</p> <p>ヨガ初心者の方にはオススメ！ボールを使いながら日々の疲れを癒していきます♪</p>	<p>21:00</p> <p>POWER 21:05~21:50</p> <p>フリータイム</p>	<p>21:00</p> <p>POWER 21:05~21:50</p> <p>フリータイム</p>	<p>21:00</p> <p>MEGADANZ 20:50~21:50</p> <p>フリータイム</p>	<p>21:00</p> <p>OXIGENO 20:30~21:00</p> <p>フリータイム</p>	<p>21:00</p> <p>UBOUND 18:35~19:35</p> <p>フリータイム</p>
<p>22:00</p> <p>POWER 22:15~22:45</p> <p>フリータイム</p>	<p>22:00</p> <p>POWER 22:15~22:45</p> <p>フリータイム</p>	<p>22:00</p> <p>OXIGENO 22:00~22:30</p> <p>フリータイム</p>	<p>22:00</p> <p>OXIGENO 22:00~22:30</p> <p>フリータイム</p>	<p>22:00</p> <p>FIGHT DO 22:00~22:30</p> <p>フリータイム</p>	<p>22:00</p> <p>MEGADANZ 21:10~21:40</p> <p>フリータイム</p>	<p>22:00</p> <p>UBOUND 18:35~19:35</p> <p>フリータイム</p>
<p>23:00</p> <p>フリータイム</p>	<p>23:00</p> <p>フリータイム</p>	<p>23:00</p> <p>フリータイム</p>	<p>23:00</p> <p>フリータイム</p>	<p>23:00</p> <p>フリータイム</p>	<p>23:00</p> <p>フリータイム</p>	<p>23:00</p> <p>フリータイム</p>

**新規インストラクター紹介**

**YUUKAインストラクター**

メガダンス 火曜日 20:15~21:00



**ホットレッスン参加時の注意点**

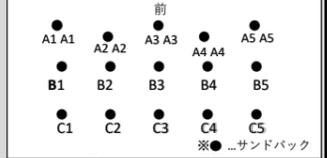
ホットプログラムへのご参加はバスタオルと500ml以上の水分が必要となります。

初心者にもわかりやすいようにキュー出しをします♪皆さんで盛り上がりましょう！

少しきつめのヨガに挑戦してみませんか？ヨガに段々慣れてきた人は次のステップに是非挑戦してみてください！

**プログラム参加において**

- 途中入退場は安全の為、ご遠慮頂いております。
- ※万一、レッスン参加中に体調が悪くなった場合は担当者へお声がけ下さい。
- 他の会員様のご迷惑となるような場所取りはご遠慮下さい。
- レッスンの種目や担当者は都合により変更する場合がございます。
- 祝・祭日のスケジュールは、その都度別途ご案内致します。
- 背骨コンディショニング・ボディコンディショニング・骨盤ストレッチ・骨盤エクササイズ・自己整体ヨガには長めのタオルが必要となります。
- ホットプログラムへのご参加はバスタオルと500ml以上の水分が必要となります。
- 初めての方におすすめのプログラム
- 事前予約可能なプログラム、WEB予約サイトよりご予約下さい。予約サイト登録方法に関しては、ホームページをご覧ください。
- 2種類のWマークの違うにつきましては、こちらのプログラムスケジュール表の真ん中、下部分の欄をご覧ください。
- 有料レッスンプログラム 詳しくはフロントスタッフにお問い合わせください。
- 今月より変更(時間、場所、予約、増枠等)のあるレッスンです。
- バーチャルレッスン ※バーチャルレッスンの商品に限りがございます。



# セルフ時間帯プログラムスケジュール

月 ビギナース スタジオ	火 ビギナース スタジオ	金 ビギナース スタジオ	土 ビギナース スタジオ	日 ビギナース スタジオ	
20:00					
20:30					
21:00	平日23:00・土曜日22:00・日曜日20:00より 前のレッスンにつきましては 通常プログラムスケジュールをご覧ください。				
21:30					
22:00					
22:30					
23:00					
23:30					
火	水	土	日	月	
0:00					
0:30					
1:00					
1:30					
2:00					
2:30	営業終了後（平日23:00/土曜日22:00/日曜日・祝20:00） ～翌朝8:30までのバーチャルレッスンは 参加人数が少ない為、終了となります。				
3:00					
3:30					
4:00					
4:30					
5:00					
5:30					
6:00					
6:30					
7:00					
7:30					
8:00					
8:30					
9:00	8:30~9:15	8:30~9:15	8:30~9:15	8:30~9:15	8:30~9:15
9:30	9:20~9:50	9:20~9:50	9:20~9:50	9:20~9:50	

クラス	時間	道具	内 容
FIGHT DO	30	シューズ	キックボクシング・ムエタイ・マーシャルアーツの動きを取り入れた有酸素プログラム。
POWER	30	シューズ・バーベル・プレート	バーベルとプレートを使用して全身の筋力向上を目指すプログラム。
X55	30	シューズ・ステップ台	ステップ台・自重・ライトウエイトを使用した全身トレーニングプログラム。
OXIGENO	30	マット ※無でも可	ダイナミックストレッチ・ピラティス・ヨガ・太極拳の要素を取り入れた調整系プログラム。
UBOUND	30	シューズ・ランポリン	ミニトランポリンを使用する高強度ながら関節への負担が少ない有酸素プログラム。
MEGADANZ	30	シューズ	世界のあらゆるダンスジャンルを楽しむことができるプログラム。
ELEVEN	30	シューズ・マット ※無でも可	自重のみを利用した高強度なファンクショナルトレーニング。
HYPER C	30	シューズ・マット ※無でも可	腹部と臀部の筋力強化を効果的に実現できる高強度プログラム。
AERO	30	シューズ	シンプルな動作で全身の強化と脂肪燃焼を目指す有酸素プログラム。
YOGA	30	マット ※無でも可	心地よいシンプルなヨガ動作で心身を整えるプログラム。

## 【バーチャルレッスン参加方法】

- ①プログラム表で内容・時間をご確認ください。※道具が必要なレッスンがあります。
- ②お時間になりましたら、自動でレッスンが開始されます。
- ③ご自身のペースでレッスンをお楽しみ下さい。
- ④参加後は床、道具の除菌消毒にご協力下さい。

## 【注意事項】

- ・途中入退場は自由ですが、周りの方にご配慮下さい。
- ・道具を使用するレッスンは先着順とさせていただきます。
- ・店舗スタッフがいない環境下でのクラスであることを十分に認識し、自己責任でご参加下さい。
- ・レッスン時間は目安であり、クールダウントラックが無い場合は、ご自身でストレッチを行って下さい。