

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 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	定員 32名	定員 43名	定員 32名	定員 43名	定員 32名
10:30 W 女性専用 HOTスローフローヨガ 10:30~11:15 みや	W ZUMBA 10:30~11:15 斉藤	W 45名定員 ZUMBA 10:30~11:15 ASAKO	W 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	W 21名定員 ステップ1 10:30~11:15 岡田	筋力アップヨガ 10:30~11:15 Sachiko	W 女性専用 フラダンス 10:30~11:15 Tenco	W 女性専用 リフレッシュヨガ 10:30~11:15 Machiko	W 24名定員 骨盤底筋フィットネス 10:20~11:05 若瀬	W 女性専用 HOTリフレッシュヨガ 10:30~11:15 rika	W 女性専用 JAZZ DANCE 10:30~11:15 高村
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	W 24名定員 ピラティス 11:30~12:15 mariko.A	W ピラティス 11:30~12:15 TOMOMI	W 女性専用 HIP HOP 11:30~12:15 KNG	W 女性専用 HOTやさしいパワーヨガ 11:30~12:15 Arina	W 24名定員 ピラティス 11:30~12:15 sarry	W 女性専用 ヨガ 11:30~12:15 CHISA	W 女性専用 ZUMBA 11:30~12:15 メンリー	W 女性専用 HOTゆったりフローヨガ 11:45~12:30 KAZUMI	W 24名定員 ピラティス 11:30~12:15 板橋	W 男性参加可能 HOTコンディショニングヨガ 11:30~12:15 MIKAMI	W 女性専用 ZUMBA 11:30~12:15 Eva
12:30 △5週あるため 15日は実施なし(計4回)	有 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	W 女性専用 MEGADANZ 12:30~13:15 YUUKA	W 女性専用 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	W 女性専用 ピキナーエアロ 12:30~13:15 寺平	W ピラティス 12:30~13:15 Marina	ボディメイクスタジオ 開放時間 12:30~18:30	W 男性参加可能 HOTリラックスヨガ 12:45~13:30 maiko	W 女性専用 ZUMBA 13:00~13:45 岡田(妙)	W 女性専用 HOT骨盤ヨガ 12:30~13:15 浦田	ボディメイクスタジオ 開放時間 12:30~18:00
13:00 W 女性専用 ピラティス 13:00~13:45 cohalu	W 女性専用 JAZZ DANCE 14:00~14:45 NORIKO	W 女性専用 HOTスリムアップヨガ 13:45~14:30 浦田	ボディメイクスタジオ 開放時間 13:30~18:30	W ピラティス 13:45~14:30 YOKO	ボディメイクスタジオ 開放時間 13:30~18:30	W 女性専用 HOT姿勢改善ヨガ 13:45~14:30 Maho	ボディメイクスタジオ 開放時間 12:30~18:30	W 女性専用 体幹を整えるヨガ 14:00~14:45 sarry	W 女性専用 HIP HOP 14:00~14:45 YUUKA	W ピラティス 14:30~15:15 若瀬	ボディメイクスタジオ 開放時間 12:30~18:00
14:00 W 女性専用 ストレッチヨガ 14:00~14:45 MARIKO	ボディメイクスタジオ 開放時間 15:00~18:30	ボディメイクスタジオ 開放時間 15:00~18:30	ボディメイクスタジオ 開放時間 15:00~18:30	ボディメイクスタジオ 開放時間 15:00~18:30	ボディメイクスタジオ 開放時間 15:00~18:30	ボディメイクスタジオ 開放時間 15:00~18:30	ボディメイクスタジオ 開放時間 15:00~18:30	W 45名定員 ZUMBA 15:00~15:45 NAOKO	ボディメイクスタジオ 開放時間 15:00~18:00	W 35名定員 ハイパークラッシュ 15:30~16:15 飯野	ボディメイクスタジオ 開放時間 12:30~18:00
15:00 W 女性専用 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 15:00~18:30	ボディメイクスタジオ 開放時間 15:00~18:30	ボディメイクスタジオ 開放時間 15:00~18:30	ボディメイクスタジオ 開放時間 15:00~18:30	ボディメイクスタジオ 開放時間 15:00~18:30	ボディメイクスタジオ 開放時間 15:00~18:30	ボディメイクスタジオ 開放時間 15:00~18:30	W 35名定員 キックアウト 16:00~16:45 向	ボディメイクスタジオ 開放時間 15:00~18:00	W 女性専用 代謝アップヨガ 16:30~17:15 hiro	ボディメイクスタジオ 開放時間 12:30~18:00
<div data-bbox="231 1129 1145 1423" data-label="Text"> <p><b>【予約方法について】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>予約札配布レッスン (予約札での位置指定はできません。)</li> <li>※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。</li> <li>※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。</li> <li>有 有料レッスン (WEBからの予約はできません。)</li> <li>※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。</li> </ul> </div> <div data-bbox="1199 1264 1846 1423" data-label="Text"> <p><b>【HOTプログラム参加について】</b></p> <p>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。</p> </div> <div data-bbox="1923 1331 2184 1600" data-label="Image"> <p>公式LINE</p> </div> <div data-bbox="2202 1331 2463 1600" data-label="Image"> <p>代行表</p> </div> <div data-bbox="2481 1331 2742 1600" data-label="Image"> <p>プログラムコンテンツ</p> </div>											
19:00 W 女性専用 HOTフェイスヤル&ストレッチヨガ 19:00~19:45 Tsubaki	W 女性専用 ZUMBA 19:00~19:45 洪屋	W 男性参加可能 HOTストレッチ&フローヨガ 19:00~19:45 Arina	W 24名定員 ヨガ 19:00~19:45 Emika	W 男性参加可能 HOT呼吸&フローヨガ 19:00~19:45 塩見	W 男性参加可能 DISCO WORLD 19:00~19:45 若瀬	W 男性参加可能 HOT全身リセットヨガ 19:00~19:45 浦田	W 男性参加可能 ハイパークラッシュ 19:00~19:45 山崎	W 男性参加可能 ZUMBA 19:00~19:45 YUKI	W 24名定員 デトックスヨガ 20:00~20:45 YUKI	W 男性参加可能 ZUMBA 20:00~20:45 Eva	W 45名定員 ZUMBA 20:15~21:00 ジーナ
20:00 W 男性参加可能 HOTデトックスヨガ 20:00~20:45 kanako	ボディメイクスタジオ 開放時間 20:00~22:00	W 男性参加可能 HOT体幹を整えるヨガ 20:00~20:45 MIKAMI	ボディメイクスタジオ 開放時間 21:00~22:00	W 男性参加可能 HOTフェイスヤル&骨盤エクササイズ 20:00~20:45 Tsubaki	ボディメイクスタジオ 開放時間 21:00~22:00	ボディメイクスタジオ 開放時間 21:00~22:00	ボディメイクスタジオ 開放時間 21:00~22:00	ボディメイクスタジオ 開放時間 21:00~22:00	ボディメイクスタジオ 開放時間 21:00~22:00	ボディメイクスタジオ 開放時間 21:00~22:00	ボディメイクスタジオ 開放時間 21:00~22:00
21:00	ボディメイクスタジオ 開放時間 20:00~22:00	ボディメイクスタジオ 開放時間 21:00~22:00	ボディメイクスタジオ 開放時間 21:00~22:00	ボディメイクスタジオ 開放時間 21:00~22:00	ボディメイクスタジオ 開放時間 21:00~22:00	ボディメイクスタジオ 開放時間 21:00~22:00	ボディメイクスタジオ 開放時間 21:00~22:00	ボディメイクスタジオ 開放時間 21:00~22:00	ボディメイクスタジオ 開放時間 21:00~22:00	ボディメイクスタジオ 開放時間 21:00~22:00	ボディメイクスタジオ 開放時間 21:00~22:00
21:30	ボディメイクスタジオ 開放時間 20:00~22:00	ボディメイクスタジオ 開放時間 21:00~22:00	ボディメイクスタジオ 開放時間 21:00~22:00	ボディメイクスタジオ 開放時間 21:00~22:00	ボディメイクスタジオ 開放時間 21:00~22:00	ボディメイクスタジオ 開放時間 21:00~22:00	ボディメイクスタジオ 開放時間 21:00~22:00	ボディメイクスタジオ 開放時間 21:00~22:00	ボディメイクスタジオ 開放時間 21:00~22:00	ボディメイクスタジオ 開放時間 21:00~22:00	ボディメイクスタジオ 開放時間 21:00~22:00
22:00	ボディメイクスタジオ 開放時間 20:00~22:00	ボディメイクスタジオ 開放時間 21:00~22:00	ボディメイクスタジオ 開放時間 21:00~22:00	ボディメイクスタジオ 開放時間 21:00~22:00	ボディメイクスタジオ 開放時間 21:00~22:00	ボディメイクスタジオ 開放時間 21:00~22:00	ボディメイクスタジオ 開放時間 21:00~22:00	ボディメイクスタジオ 開放時間 21:00~22:00	ボディメイクスタジオ 開放時間 21:00~22:00	ボディメイクスタジオ 開放時間 21:00~22:00	ボディメイクスタジオ 開放時間 21:00~22:00

- お1人様のレッスン及び女性エステの同時予約数は月毎に最大8枠となります。
- WEB予約は開始30分前までとなります。
- WEBキャンセルは開始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)
- 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。