

	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	ジム	多目的スタジオ	ボディメイクスタジオ	ジム	多目的スタジオ	ボディメイクスタジオ	ジム	多目的スタジオ	ボディメイクスタジオ	ジム	多目的スタジオ	ボディメイクスタジオ	ジム	多目的スタジオ	ボディメイクスタジオ	ジム		
	全レッスン 35名	アフターバーン9名	はじめてフィットネス 定員なし	全レッスン 35名	アフターバーン15名 サイクル8名	はじめてフィットネス 定員なし	全レッスン 35名	アフターバーン9~15名 サイクル8名	はじめてフィットネス 定員なし	全レッスン 35名	アフターバーン9~15名 サイクル8名	はじめてフィットネス 定員なし	全レッスン 35名	アフターバーン9名 サイクル8名	はじめてフィットネス 定員なし	全レッスン 35名	アフターバーン15名 サイクル8名	はじめてフィットネス 定員なし		
10:30	W 女性専用 HOT コンディショニングヨガ 10:30~11:15 emi	W 有 ボディメイク アフターバーン ~ヒップアップver.~ 10:30~11:30 八代	目的別トレーニング お尻まわりの トレーニングがメイン!! ヒップアップを 目指しましょう!	W 有 ZUMBA 10:30~11:15 ASAOKO	W 有 ボディメイク アフターバーン ~チューブver.~ 10:30~11:30 堀川	~チューブver.~ チューブを用いた トレーニングを行います。 チューブを使い 全身シェイプUPを 目指しましょう!	W 女性専用 HOTストレッチヨガ 10:30~11:15 kanako	W 有 ボディメイク アフターバーン 10:30~11:30 南	W 女性専用 HOT美尻ヨガ 10:30~11:15 MARIKO	W 有 ボディメイク アフターバーン ~全身シェイプver.~ 10:30~11:30 南	W 女性専用 週替わりトレーニング 週ごとにトレーニング 内容が変わります。 1.3.5週目:美Body 2.4週目:ウエストシェイプ	W 女性専用 週替わりトレーニング 週ごとにトレーニング 内容が変わります。 トレーニング内容は 来てのお楽しみ!	W 女性専用 HOTリラクソロジー 10:30~11:15 AYAKO	W 有 ボディメイク アフターバーン ~美脚美尻ver.~ 10:30~11:30 後藤	はじめてフィットネス 11:00~11:30	W 女性専用 HOTフローヨガ 10:30~11:15 舞絵舞	はじめてフィットネス 11:00~11:30	10:30		
11:00																			11:00	
11:30	W 女性専用 HOT姿勢改善ヨガ 11:45~12:30 GOTO			W ピラティス 11:45~12:30 TOMOMI			W 女性専用 HOT代謝アップヨガ 11:45~12:30 MARIKO		はじめてフィットネス 12:00~12:30	W ZUMBA 11:35~12:20 Mori Mari	W 有 ボディメイク アフターバーン ~全身シェイプver.~ 12:00~12:15	W 女性専用 ショートレッスン ~ボトムシェイプ~ 下半身の運動が 中心になります。 内容は週ごとに 変わります。	W 女性専用 HOTシェイプアップヨガ 11:45~12:30 AYAKO		目的別トレーニング 脚やお尻周りを 引き締めます! 代謝もアップして シェイプアップ効果も 抜群!	W 女性専用 HOT Beauty body ヨガ 11:45~12:30 GOTO	W 有 ボディメイク アフターバーン ~代謝UP ver.~ 11:30~12:30 笹岡	目的別トレーニング サイクルバイクを 使う筋トレパートです。 代謝、体温を上げて 免疫力を高めましょう!	11:30	
12:00																			12:00	
12:30			はじめてフィットネス 13:00~13:30	W 女性専用 HOTデトックスヨガ 13:15~14:00 舞絵舞			W ピラティス 13:00~13:45 若瀬			W ピラティス 12:40~13:25 Marina			はじめてフィットネス 13:00~13:30	W 女性専用 HOT肩こり姿勢改善ヨガ 13:00~13:45 KEIKO		W 女性専用 HOT骨盤ヨガ 13:00~13:45 浦田	W サイクルバーニング 13:00~13:30 菅谷		12:30	
13:00																			13:00	
13:30	W DISCO WORLD 13:30~14:15 MARIKO									W ピラティス 13:45~14:30 Marina				W ヨガ 14:30~15:15 MARIKO.S		W 有 ボディメイク アフターバーン ~ウエストシェイプver.~ 15:00~16:00 須田		W 有 ショートレッスン 14:00~14:15	W 有 ショートレッスン ~ウエストシェイプ~ ウエスト周りの運動が 中心になります。 内容は週ごとに 変わります。	13:30
14:00																			14:00	
14:30				W 女性専用 HOTシェイプアップヨガ 14:30~15:15 舞絵舞			W 女性専用 HOTヴァイヤサヨガ 14:40~15:25 sayaka			W 女性専用 HOT姿勢改善ヨガ 15:00~15:45 Maho				W ZUMBA 15:45~16:30 NAOKO		W ハイパークラッシュ 16:00~16:45 石井(佑)		W ボディメイク スタジオ 開放時間 14:30~19:00		14:30
15:00	W ショートレッスン 15:00~15:15																		15:00	
15:30		ボディメイク スタジオ 開放時間 12:00~21:00																	15:30	
16:00	W ボディメイク 15:45~16:30 emi						W ZUMBA 15:45~16:30 ASAOKO												16:00	
16:30																			16:30	
17:00																			17:00	
17:30																			17:30	
18:00																			18:00	
18:30																			18:30	
19:00	W 女性専用 HOT Beauty Style ヨガ 19:00~19:45 浦田			W サイクルバーニング 19:00~19:30 朝倉			W HOTパワーヨガ 19:00~19:45 AYAKO			W HOTパワーヨガ 19:00~19:45 maki				W ボディメイク アフターバーン ~サイクルplus ver.~ 19:00~20:00 朝倉					19:00	
19:30																			19:30	
20:00				W ZUMBA 19:30~20:15 ジーナ															20:00	
20:30																			20:30	
21:00							W 女性専用 HOTマインドフルネスヨガ 20:15~21:00 AYAKO			W 有 ボディメイク アフターバーン ~体幹強化ver.~ 20:15~21:15 須田				W Warm SixPack & Circuit 20:15~20:45 朝倉					21:00	
21:30																			21:30	
22:00																			22:00	

新型コロナウイルス等感染防止の為、隣人との間隔を1.5M程度確保させて頂きます。その為、下記の定員を設けさせて頂きます。

多目的スタジオ (35名)
ボディメイクアフターバーン (9~15名)
サイクルバーニング (8名)

※定員を設けさせて頂くにあたり、当面の間はダンス・格闘系レッスンもすべてWEB予約とさせて頂きます。
 ※レッスン間の換気を徹底し、清掃・除菌を行い安心して参加して頂けるように努めて参ります。

- 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。

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、ご予約時ご注意ください。

有料プログラム

※プレミアム24会員様は無料です。プレミアム会員様は300円(税込)/1回の料金が別途かかります。

女性専用
女性専用のプログラム

新規・変更があるプログラム

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。

NEW
W 女性専用
HOTパワーヨガ
19:00~19:45
maki

サイクルplus
通常のアフターバーンに
有酸素のパートが
追加になります!
最後の追い込み心拍を
上げるトレーニングを
行います!

体幹強化ver
体幹強化の
トレーニングがメイン!
体幹部の強化をし、
姿勢改善、
筋力UPを
目指しましょう!

男性参加可能!
Warm SixPack & Circuit
20:15~20:45
朝倉

バスタオル必須
シューズ必須