

2025年10月 5階スタジオ

	月曜日	火曜日	水曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
10:00	5F多目的スタジオ 定員37名(ヨガ40名)	5F多目的スタジオ 定員37名(ヨガ40名)	5F多目的スタジオ 定員37名(ヨガ40名)	5F多目的スタジオ 定員37名(ヨガ40名)	5F多目的スタジオ 定員37名(ヨガ40名)	5F多目的スタジオ 定員37名(ヨガ40名)	10:00
	女性専用		女性専用		女性専用		
10:30	ホット中医養生ヨガ® 10:15~11:00 Keiko	RITMOS 10:15~11:15	肩こり・腰痛改善ホットヨガ 10:15~11:15 MEGUMI	ZUMBA 10:15~11:15 日吉 あさみ	ホットリフレッシュヨガ 10:15~11:15 MEGUMI	ゆるホット ボディバランスヨガ 10:30~11:30 yukiyo	10:30
11:00		HONA					11:00
11:30	ホットヒーリングヨガ 11:15~12:00 hiro	マツピラティス 11:30~12:30 mami		メガダンス 11:30~12:15 YUUKA	ホットデトックス腸整ヨガ 11:30~12:30 Naoko		11:30
12:00			フラダンス 11:45~12:45 マカニカイ ミズホ			ホットパワーチャージヨガ 11:45~12:45 Naoko	12:00
12:30	Hatha Yoga 12:15~13:00 Sachi			マツピラティス 12:30~13:30 こう			12:30
13:00		メガダンス 12:45~13:30 岡田	SALSATION® 13:00~14:00 Aki		ZUMBA 12:45~13:45 REIKO	ホットヴィンヤサヨガフローヨガ 13:15~14:15 SATOMI	13:00
13:30	DISCO WORLD 13:15~14:00 若瀬			HATHA YOGA 13:45~14:45 MICHIOYO			13:30
14:00		ZUMBA 13:45~14:45 理香			AFAAキックボクシングエクササイズ 14:00~15:00 IZUMI		14:00
14:30	美ボディダンスエクササイズ 14:15~15:00 フィフ		ZUMBA 14:15~15:15 フィフ			kpop cover dance60 14:30~15:30 MOE	14:30
15:00		ラテンエアロ 15:00~15:45 若瀬		RITMOS 15:00~15:45 RAY			15:00
15:30	フラダンス 15:15~16:15 マカニカイ ミズホ		骨盤メンテナンス 15:30~16:15 Yu-ko		RITMOS 15:15~16:00 Hayato	HIP HOP 15:45~16:45 KNG	15:30
16:00				ZUMBA 16:00~16:45 KAZU			16:00
16:30					背骨コンディショニング 16:15~17:00 KAZU		16:30
17:00							17:00
17:30							17:30
18:00							18:00
18:30	kpop cover dance60 18:30~19:30 MOE	ホット自己整体ヨガ 18:30~19:30 Sawa	ホットパワーヨガ 18:30~19:30 Keiko	ホット引き締めフローヨガ 18:30~19:30 hiro	・スタジオのレッスンは全てWEB予約のみとなります。 ※当日整理券の配布は行いません。 ・他店舗利用、同伴ビジターでのレッスン参加は出来ません。 ・最大予約保持数は8本、レッスンの予約・キャンセルは5分前まで可能です。		18:30
19:00							19:00
19:30							19:30
20:00	ZUMBA 19:45~20:30 Achico	ミュージックホットフローヨガ 19:45~20:45 yuki	ホットignite yoga 19:45~20:45 yuanyuan	ゆるホット ベーシックマツピラティス 19:45~20:45 sarry			20:00
20:30							20:30
21:00			HIP HOP 21:00~22:00 KNG				21:00
21:30							21:30
22:00							22:00