

・5F、4F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。  
 ・4FスタジオのVRレッスンは予約不要です。  
 ・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。

	月曜日		火曜日		水曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	5F多目的スタジオ 定員40名	4Fボディメイクスタジオ 定員24名 (ステップ22名)	5F多目的スタジオ 定員40名	4Fボディメイクスタジオ 定員24名 (ステップ22名)	5F多目的スタジオ 定員40名	4Fボディメイクスタジオ 定員24名 (ステップ22名)	5F多目的スタジオ 定員40名	4Fボディメイクスタジオ 定員24名 (ステップ22名)	5F多目的スタジオ 定員40名	4Fボディメイクスタジオ 定員24名 (ステップ22名)	5F多目的スタジオ 定員40名	4Fボディメイクスタジオ 定員24名 (ステップ22名)
10:00												
10:30	W ホットリトヨガ 10:10~10:55 MICHIOYO	VIRTUAL FIGHT DO 10:15~10:45	W ZUMBA 10:30~11:15 NAMIE	VIRTUAL FIGHT DO 10:30~11:15	W 肩こり・腰痛改善ホットヨガ 10:30~11:30 MEGUMI	W ラテンダンス 10:30~11:15 若瀬	W ZUMBA 10:30~11:30 日吉 あさみ	VIRTUAL OXIGENO 10:15~10:45	W ホットリフレッシュヨガ 10:30~11:30 MEGUMI	自重エリア 開放時間 10:15~11:30	W 男性参加OK ホットボディバランスヨガ 10:30~11:30 yukiyo	VIRTUAL MEGADANZ 10:15~10:45
11:00	W 男性参加OK											
11:30	W ホットヒーリングヨガ 11:15~12:00 hiro	W トータルボディシェイブ 11:15~12:00 MIZUHO	W ゆるホット ピラティス 11:30~12:30 mami	W RITMOS 11:30~12:30 hona	W 調整ホットヨガ 11:45~12:45 YUKA	W フラダンス 11:30~12:30 マカニカイ ミズホ	W メガダンス 11:45~12:30 YUUKA	VIRTUAL FIGHT DO 11:00~11:30	W 男性参加OK デトックス腸整ヨガ 11:45~12:45 Naoko		W パワーチャージヨガ 11:45~12:45 Naoko	VIRTUAL UBOUND 11:00~11:30
12:00	W 骨盤底筋フィットネス 12:15~13:00 若瀬	W ZUMBA 12:15~13:00 Sato								ジャズダンス 12:00~12:45 掛場 一慶		自重エリア 開放時間 11:45~13:00
13:00	W DISCO WORLD 13:15~14:00 若瀬	VIRTUAL OXIGENO 13:30~14:00	W ホット Beauty Body ヨガ 12:45~13:45 AYAKO	W メガダンス 12:45~13:30 岡田	W ミュージックフローヨガ 13:15~14:00 MISAKI	W SALSATION® 12:45~13:45 Aki	W ピラティス 12:45~13:45 こう	W ZUMBA 12:45~13:30 KAZU	W 男性参加OK ホットピラティス 13:00~14:00 ASAKO		W ホット Beauty Body ヨガ 13:15~14:15 SATOMI	
13:30			W 男性参加OK ホットパワーフローヨガ 14:00~15:00 MISAKI	NEW ZUMBA 13:45~14:45 理香	NEW RITMOS 14:30~15:30 小林 純子			W 男性参加OK HOT HATHA YOGA 14:00~15:00 MICHIOYO			W ハイパークラッシュ 13:30~14:15 浅野	
14:00	W Figure8 14:15~15:00 Megg	VIRTUAL FIGHT DO 14:15~15:00						W ベーシックステップ 14:00~14:45 田部	W クラッシュ&コア ~サーキットトレーニング~ 14:15~15:00 浅野			W ハイパーエキサイト 14:30~15:15 浅野
14:30												
15:00												
15:30		VIRTUAL UBOUND 15:15~15:45										
16:00		VIRTUAL HYPER C 16:00~16:30										
16:30		VIRTUAL ELEVEN 16:45~17:15										
17:00		VIRTUAL STEP 17:15~17:45										
17:30	フェイスタオルをご持参ください。	VIRTUAL STEP 17:30~18:00										
18:00												
18:30	W 男性参加OK ホット自己整体ヨガ 18:30~19:30 Sawa	W EモングFit 18:30~19:15 若瀬	W 男性参加OK ホットスリムアップヨガ 18:30~19:30 MEGUMI		W 男性参加OK ホットパワーヨガ 18:30~19:30 Keiko	W 男性参加OK ホット引き締めフローヨガ 18:45~19:45 hiro	W 男性参加OK ストリートダンス 19:00~19:45 KEI					
19:00												
19:30	W ホットスローフローヨガ 19:45~20:30 平岡	W ZUMBA 19:30~20:15 Achico	W 男性参加OK ホットデトックスヨガ 19:45~20:30 hiro	W ZUMBA 19:00~19:45 宮路	W ホットボディ コンディショニングヨガ 19:45~20:45 Syoko	NEW メガダンス 20:00~21:00 Megg	W 男性参加OK ホットボディメイクヨガ 20:00~21:00 YUKO	W オリジナルキックボクシング 20:00~20:45 人見				
20:00												
20:30												
21:00		VIRTUAL FIGHT DO 20:45~21:30										
21:30												
22:00												

- ⇒調整・ストレッチ系レッスン  
男性も女性も参加出来ます
- ⇒ダンス、格闘技等のアクティブレッスン  
男性も女性も参加出来ます
- ⇒ホット環境下での女性限定レッスン
- 男性参加OK ⇒ホット環境下での男性も参加できる  
レッスン