

・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。

10:00	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)	4Fボディメイクスタジオ 定員24名(ヨガ・ステップ22名)	5F多目的スタジオ 定員37名(ヨガ40名)	4Fボディメイクスタジオ 定員24名(ヨガ・ステップ22名)	5F多目的スタジオ 定員37名(ヨガ40名)	4Fボディメイクスタジオ 定員24名(ヨガ・ステップ22名)	5F多目的スタジオ 定員37名(ヨガ40名)	4Fボディメイクスタジオ 定員24名(ヨガ・ステップ22名)	5F多目的スタジオ 定員37名(ヨガ40名)	4Fボディメイクスタジオ 定員24名(ヨガ・ステップ22名)	5F多目的スタジオ 定員37名(ヨガ40名)	4Fボディメイクスタジオ 定員24名(ヨガ・ステップ22名)	
	女性専用												
10:30	ホット中医養生ヨガ® 10:15~11:00 Keiko	VIRTUAL FIGHT DO 10:15~11:00	RITMOS 10:30~11:30	太極拳 10:15~11:15 伊藤	女性専用	ビギナーステップ 10:15~11:00 カ石				女性専用	ゆるホット	POWER RADICAL FITNESS 10:15~11:00	10:30
11:00			HONA 10:30~11:30		肩こり・腰痛改善ホットヨガ 10:30~11:30		ZUMBA 10:30~11:30	フラダンス 10:30~11:30	ホットリフレッシュヨガ 10:30~11:30	SALSATION® 10:30~11:30	ボディバランスヨガ 10:30~11:30		11:00
11:30	ホットヒーリングヨガ 11:15~12:00 hiro	トータルボディシェイブ 11:15~12:00 MIZUHO			MEGUMI		日吉 あさみ	野田	MEGUMI	Kazumi	yukiyo		11:30
12:00			ゆるホット		ゆるホット	フラダンス 11:30~12:30						VIRTUAL UBOUND 11:15~12:00	12:00
12:30	Hatha Yoga 12:15~13:00 Sachi	ZUMBA 12:15~13:00 Sato	ピラティス 11:45~12:45 mami	ラテンエアロ 11:45~12:30 若瀬	Pilates Yoga 11:45~12:45 YUKA				ホットデトックス腸整ヨガ 11:45~12:45 Naoko	ジャズダンス 11:45~12:30 掛場	ホットパワーチャージヨガ 11:45~12:45 Naoko	VIRTUAL FIGHT DO 12:15~13:00	12:30
13:00			女性専用							期間限定!			13:00
13:30	DISCO WORLD 13:15~14:00 若瀬	VIRTUAL MEGADANZ 13:15~14:00	ホット Beauty Body ヨガ 13:00~14:00 AYAKO	メガダンス 12:45~13:30 岡田	SALSATION® 13:00~14:00 Aki	ベーシックヨガ 13:00~13:45 Naoko				ZUMBA 13:00~14:00 REIKO	ピラティス 13:00~13:45 mami	女性専用	13:30
14:00				ZUMBA 13:45~14:45 理香							ホット Beauty Body ヨガ 13:15~14:15 SATOMI	定員15名	14:00
14:30	美ボディダンスエクササイズ 14:15~15:00 ファイ	VIRTUAL FIGHT DO 14:15~15:00	ホット コンディショニングヨガ 14:15~15:15 YOU		ZUMBA 14:15~15:15 ファイ							ハイパーボディ 13:30~14:15 峯額	14:30
15:00													15:00
15:30	フラダンス 15:15~16:15	VIRTUAL UBOUND 15:15~15:45											15:30
16:00	マカニカイ ミズホ	VIRTUAL HYPER C 16:00~16:30											16:00
16:30													16:30
17:00		VIRTUAL ELEVEN 16:45~17:15											17:00
17:30													17:30
18:00		VIRTUAL MEGADANZ 17:30~18:00											18:00
18:30			内容変更!										18:30
19:00	ホット自己整体ヨガ 18:30~19:30 Sawa	自重エリア 開放時間 18:15~19:30	ホット全身リセットヨガ 18:30~19:30 MEGUMI		ホットパワーヨガ 18:30~19:30 Keiko								19:00
19:30				ZUMBA 19:00~19:45 宮路									19:30
20:00	ホットパワーヨガ 19:45~20:45 AYAKO	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								20:00
20:30				自重エリア 開放時間 20:00~21:00									20:30
21:00													21:00
21:30		VIRTUAL FIGHT DO 21:15~22:00											21:30
22:00													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

女性専用 ⇒ホット環境下での女性限定レッスン

フェイスタオルを
ご持参ください。

内容変更!

NEW!

**自重エリア
開放時間
15:15~17:15**

月	火	金	土	日
4F ボディメイク スタジオ				
20:00				
20:30				20:00~20:30
21:00				
21:30				21:00~21:30
22:00				
22:30			22:00~22:30	22:00~22:30
23:00				
23:30	23:00~23:45	23:00~23:30	23:00~23:45	23:00~23:30
0:00				
0:30	0:15~0:45	0:00~0:45	0:15~0:45	0:00~0:45
1:00				
1:30				
2:00	1:15~1:45	1:15~1:45	1:15~1:45	
2:30				1:15~2:00
2:45	2:00~2:30		2:00~2:30	
3:00		2:15~3:00		
3:15	2:45~3:15	2:45~3:15	2:15~3:00	2:30~3:00
3:30				
4:00				
4:15	3:30~4:15	3:30~4:00	3:30~4:15	
4:30				
5:00				
5:15	4:45~5:15	4:30~5:15	4:45~5:15	4:45~5:15
5:30				
6:00				
6:30	5:45~6:30	5:45~6:15	5:45~6:30	
7:00				
7:30		6:45~7:30	6:45~7:30	
8:00				
8:30				
9:00	8:00~8:45	8:00~8:30	8:00~8:45	
9:30				
9:45	9:15~9:45	9:00~9:45	9:15~9:45	9:00~9:45
				9:15~9:45

クラス	時間	道具	内容
	30~45		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。
	30~45	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。
	30/45	トランポリン	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。
	30/45		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。
	30	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。
	30	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。
	30		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。
	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。
	45	・バーベル ・プレート ・ステップ台	バーベル、プレート、ステップ台を使用して全身の筋力向上を目指すプログラム。

【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。POWERは道具を使用します。バーベル、プレート、ステップ台をご用意下さい。
- 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。

【注意事項】

- ・途中入退場は自由ですが、周りの方に配慮下さい。
- ・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。