

	月			火			水			木			土			日		
	HOTスタジオ	GYMスタジオ	カウンセリング	HOTスタジオ	GYMスタジオ	カウンセリング	HOTスタジオ	GYMスタジオ	カウンセリング	HOTスタジオ	GYMスタジオ	カウンセリング	HOTスタジオ	GYMスタジオ	カウンセリング	HOTスタジオ	GYMスタジオ	カウンセリング
10:00	営業開始 10:00			営業開始 10:00			営業開始 10:00			営業開始 10:00			10:00 営業開始 10:00			営業開始 10:00		
11:00			10:30(20) キネティック ガイダンス															
12:00	11:00(45) フรายoga 【32℃】	10:50(20) 骨盤リセットex		10:30(30) 筋脈リリース						10:30(45) ZUMBA								
13:00	12:05(30) FIRST COMBAT 【32℃】	11:15(15) ポールストレッチ		11:15(45) パワーyoga 【36℃】						11:30(30) サーキットエア ロ 【32℃】								
14:00		11:30(30) ピギナーマシン トレーニング		12:15(30) FIRST AERO 【28℃】						12:15(45) BODY COMBAT テック&30 【定員40名】								
15:00	13:00(45) フイジカルyoga 【36℃】	12:15(30) 筋脈リリース		12:40(20) キネティック ガイダンス						12:40(30) VIPR								
16:00		13:00(30) VIPR	13:00~14:00(60) パーソナル カウンセリング ※要予約	13:00(45) BODY BALANCE テック&FX30 【定員40名】	13:00(20) 骨盤リセットex					13:15(30) FIRSTPOWER 【定員30名】								
17:00				13:25(15) ポールストレッチ						13:25(20) 骨盤リセットex								
18:00				13:40(30) ピギナーマシン トレーニング						13:50(15) ポールストレッチ								
19:00	14:10(45) BODY PUMP テック&30 【定員30名】	14:15(30) TRX サスペンション		14:00(45) BODY COMBAT テック&30 【定員40名】	14:15(30) ファンクシヨナル サーキット					14:05(30) ピギナーマシン トレーニング								
20:00		15:00(60) シニア教室		14:40(45) BODY COMBAT テック&30 【定員40名】	15:00(60) シニア教室					14:00(45) ルースイードット ン 【32℃】								
21:00				15:00(80) シニア教室						14:10(30) TRX サスペンション								
22:00				15:00(80) シニア教室						14:30(45) パワーyoga 【36℃】								
16:30~17:30 CLOSE (マシンエリア使用16:00まで)																		
18:00				15:00(80) シニア教室						15:00(80) シニア教室								
19:00		18:15(30) VIPR		18:00(30) ファンクシヨナル サーキット						18:00(30) ファンクシヨナル サーキット								
20:00				18:30(45) フรายoga 【28℃】	18:30(30) 筋脈リリース					18:15(45) マットピラティス 【32℃】								
21:00				18:40(20) キネティック ガイダンス						18:30(45) ZUMBA								
22:00				18:55(20) キネティック ガイダンス						18:30(45) BODY COMBAT テック&30 【定員25名】								
23:00				19:00(45) ZUMBA						19:15(30) サーキットエア ロ 【32℃】								
24:00				19:15(20) 骨盤リセットex						19:30(30) BODY COMBAT30 【定員40名】								
25:00				19:30(45) ZUMBA						19:30(30) TRX サスペンション								
26:00				19:40(15) ポールストレッチ						19:55(30) ピギナーマシン トレーニング								
27:00				20:00(45) FIRST COMBAT 【32℃】						20:00(45) BODY BALANCE テック&FX30 【定員40名】								
28:00				20:15(45) BODY PUMP テック&30 【定員30名】						20:15(30) 骨盤リセットex								
29:00				20:30(80) パーソナル カウンセリング ※要予約						20:15(15) ポールストレッチ								
30:00				20:30(45) リングピラティス 【32℃】	20:30(80) ピギナー ファンクシヨナル トレーニング					21:00(45) ZUMBA								
31:00				21:15(45) パワーyoga 【36℃】						21:00(45) ZUMBA								
32:00				21:30(30) ファンクシヨナル サーキット														
33:00				21:30(45) リラックスyoga 【36℃】														
マシジム 18:30 まで 施設閉館時間 19:00																		
マシジム 20:30 まで 施設閉館時間 21:00																		
<p>■ ■ ■ 営業時間 ■ ■ ■ 平日 10:00 ~ 23:00 土曜日 10:00 ~ 21:00 日曜日 10:00 ~ 19:00 ■ ■ ■ 休館日 ■ ■ ■ 毎週金曜日、夏季、年末年始、GW</p>																		



	実施場所			
	Aスタジオ	Bスタジオ	カウンセリングルーム	
10:00	営業開始 10:00			10:00
11:00	11:00(45) フレイyoga 【36°C】	10:50(20) 骨盤リセットex	10:30(20) キネティックガイダンス	11:00
		11:15(15) ポールストレッチ		
12:00	12:00(30) FIRST COMBAT 【32°C】	12:00(30) ViPR	11:30(30) ビギナーマシントレーニング	12:00
13:00	13:00(45) フィジカルyoga 【36°C】	13:15(30) TRXサスペンション		13:00
14:00			14:00(60) パーソナルカウンセリング	14:00
15:00	14:30(45) BODY PUMP45 【定員30名】		LESMILLSプログラムについて ニュージーランドに本社を置くレズ ミルズインターナショナルが世界に 発信しているグループエクササイ ズプログラムです。 BODY PUMP 低重量から中重量までのウエイトの バーベルを上下に動かすことで全身のト レーニングが可能です。曲に合わせて 楽しくウエイトトレーニングをしていきま しょう。 BODY COMBAT 格闘技の動きをベースに、ZUMBAのよ うに曲と動きが1曲1曲変化します。いつ もと違った動き、強度を楽しみましょう。 BODY BALANCE 太極拳・ヨガ・ピラティスの動きをベー スに呼吸法を取り入れ心と体の調和を図 るプログラムです。他のヨガと動く範囲 が広いので、定員制とさせていただきます。	15:00
16:00	15:45(45) BODY COMBATテック&30 【定員40名】			16:00
17:00	17:15(45) BODY BALANCE45※ST 【定員40名】	17:00(30) ファンクショナルサーキット		17:00
18:00				18:00
19:00				19:00

※祝日営業の為、19時閉館となります