

枠内に色がついているプログラムは  
初心者の方でも安心してご参加いただけます。

定員制プログラム  
有料プログラム

ビヨンドプログラム

月 MONDAY	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 休館日	土 SATURDAY	日 SUNDAY
<p>9:40~10:00 やすらぎヨガ20 [映像プログラム]</p> <p>10:10~10:25 モーニングストレッチ15</p> <p>10:40~11:30 エアロ50 松尾純枝</p> <p>11:45~12:25 エアロ40 田原志乃</p> <p>12:50~13:05 adidasGYM&amp;RUN15 [暗闇WORKOUT]</p> <p>13:15~14:00 Group Century 45 erina</p> <p>14:15~14:45 ステップ30 瀬尾江美</p> <p>15:00~15:45 ZUMBA(45min) 梶川倫世</p> <p>16:00~16:45 Group Fight 45 弘津望</p> <p>17:00~17:30 GRIT PLYO30 [映像プログラム] 使用ツール:マット</p> <p>17:40~18:10 BODYBALANCE30 [映像プログラム] 使用ツール:マット</p> <p>18:50~19:35 ヒップホップ45 田原志乃</p> <p>19:50~20:40 エアロ50 田原志乃</p> <p>20:50~21:20 Group Fight 30 高坂駿</p> <p>21:35~22:20 Group Power 45 日浦優太</p>	<p>9:40~10:00 やすらぎヨガ20 [映像プログラム]</p> <p>10:05~11:05 ヨガ60 西村満貴代 #9:50~スタジオ開場</p> <p>11:20~12:05 パンク・ダンス@45 石田裕美</p> <p>12:20~13:05 Group Power 45 日浦優太</p> <p>13:40~14:25 リトモス45 三随美香子</p> <p>14:45~15:15 エアロ30 三随美香子</p> <p>15:35~16:25 ステップ50 豊島三幸</p> <p>16:40~17:10 SH'BAM30 [映像プログラム]</p> <p>17:20~17:50 GRIT CARDIO30 [映像プログラム]</p> <p>18:00~18:30 BODYCOMBAT30 [映像プログラム] 使用ツール:マット</p> <p>18:40~19:00 ストレッチボール20 城澤鈴菜</p> <p>19:15~19:45 Group Power 30 中森雄太郎</p> <p>20:00~20:30 UBOUND30 田村瑞久 [暗闇WORKOUT]</p> <p>20:45~21:30 deepWORK@45 村井大和 [暗闇WORKOUT]</p> <p>21:40~22:25 Group Fight 45 村井大和</p>	<p>9:40~10:00 やすらぎヨガ20 [映像プログラム]</p> <p>10:10~10:25 モーニングストレッチ15</p> <p>10:35~11:20 RPBエッセンス45 川本美鈴</p> <p>11:35~12:05 カラダほぐす@30 加藤賢吾</p> <p>12:20~13:05 Group Century 45 田中望美</p> <p>13:20~14:20 ヨガ60 湯面幸子</p> <p>14:35~15:20 パレトン45 miki</p> <p>15:35~16:15 エアロ40 村井大和</p> <p>16:30~17:00 BODYCOMBAT30 [映像プログラム] 使用ツール:マット</p> <p>18:30~19:00 エアロ30 豊島三幸</p> <p>19:15~20:15 エアロ60 豊島三幸</p> <p>20:25~21:25 Group Fight 60 弘津望</p> <p>21:40~22:10 UBOUND30 田村瑞久 [暗闇WORKOUT]</p> <p>22:10~22:40 ホットヨガ30 [映像プログラム]</p>	<p>9:40~10:00 やすらぎヨガ20 [映像プログラム]</p> <p>10:10~10:25 モーニングストレッチ15</p> <p>10:40~11:20 ホットヨガ40 松尾純枝 #10:40~スタジオ開場</p> <p>11:35~12:05 UBOUND30 石田裕美 [暗闇WORKOUT]</p> <p>12:20~13:00 ステップ40 石田裕美</p> <p>13:15~14:05 エアロ50 田原志乃</p> <p>14:20~15:05 Group Fight 45 加藤賢吾</p> <p>15:15~15:45 腰痛予防ストレッチ30 弘津望</p> <p>15:55~16:40 ZUMBA(45min) 野中咲</p> <p>17:00~17:30 GRIT CARDIO30 [映像プログラム]</p> <p>17:50~18:20 BODYBALANCE30 [映像プログラム] 使用ツール:マット</p> <p>18:40~19:20 エアロ40 日浦優太</p> <p>19:35~20:05 UBOUND30 丸山日華里 [暗闇WORKOUT]</p> <p>20:15~21:00 Group Century 45 弘津望</p> <p>21:15~22:15 Group Power 60 加藤賢吾</p> <p>22:10~22:40 ホットヨガ30 [映像プログラム]</p>	<p>9:30~10:00 やすらぎヨガ30 [映像プログラム]</p> <p>10:20~11:20 エアロ60 松尾純枝 #9:50~スタジオ開場</p> <p>11:35~12:05 ZUMBA GOLD(30min) 松尾純枝</p> <p>12:20~12:50 UBOUND30 田村瑞久 [暗闇WORKOUT]</p> <p>13:00~13:45 Group Century 45 弘津望</p> <p>13:55~14:35 エアロ40 面家嘉輝</p> <p>14:45~15:30 パレトン45 高坂駿</p> <p>15:45~16:15 adidasSHINDO30 森脇浩一 [暗闇WORKOUT]</p> <p>16:25~17:10 ZUMBA(45min) eringo</p> <p>17:25~18:25 Group Power 60 中森雄太郎</p> <p>18:40~19:25 Group Fight 45 加藤賢吾</p>	<p>9:40~10:00 骨盤ほぐしヨガ20 [映像プログラム]</p> <p>10:20~11:05 Group Fight 45 高坂駿</p> <p>11:20~12:20 Group Power 60 高坂駿</p> <p>12:35~13:35 エアロ60 日浦優太</p> <p>13:50~14:50 Group Century 60 田中望美</p> <p>15:05~15:35 UBOUND30 丸山日華里 [暗闇WORKOUT]</p> <p>15:50~16:20 BODYBALANCE30 [映像プログラム] 使用ツール:マット</p> <p>16:30~17:10 エアロ40 土井由美子</p> <p>17:25~17:55 Group Power 30 村井大和</p> <p>18:10~19:10 Group Fight 60 森脇浩一</p>	

**パワープレートレッスン(10分)のご案内**

振動マシンを使用し、様々なエクササイズを30秒間行います。筋力柔軟性/バランス/体幹力向上を目指す方にオススメのクラスです。初めての方から運動に慣れている方まで幅広い方にお楽しみ頂ける短時間で効果の良いエクササイズをご紹介します。

**映像プログラムについて**

スクリーンに映し出された映像を見ながら行う新感覚プログラムです。薄暗い環境で実施するため、目を気にせずレッスンが受講できます。

■映像プログラム実施事項

- 1) レッスン途中、入場希望の方は、その都度お申し込みください。
- 2) レッスン中はスタジオの扉を閉めたまま実施となります。
- 3) レッスン内容により、ウェアが必要となります。プログラムスケジュールをご確認ください。
- 4) ホットヨガプログラム受講の際は、大きめのタオルと500ml以上の水分をお持ちください。

**パワープレートご利用方法のご案内**

- 1) レッスン参加ご希望の方は予約が必要です。ジムスタッフまでお声かけください。
- 2) プレー利用の際はご利用カードとお名前のお記入が必要となります。
- 3) ご予約は1人1種2週間先までのご予約が可能です。
- 4) ご予約はご本人様のみとさせていただきます。他の方のご予約はご遠慮しております。
- 5) お電話でのご予約はご遠慮しております。尚、キャンセルの場合はご連絡をお待ちしております。