

営業時間	24時間営業 ~ 休館日前日23:00まで営業					休館日翌日8:30 ~ 24時間営業				24時間営業 (スタッフ受付時間8:30~23:00)				
曜日	月曜日				火曜日	水曜日				木曜日				
時間	HOTスタジオ	DANCEスタジオ	BIKEルーム	Cエリア	休館日	HOTスタジオ	DANCEスタジオ	BIKEルーム	Cエリア	HOTスタジオ	DANCEスタジオ	BIKEルーム	Cエリア	
7:00					毎週火曜休館日									
8:45	8:45 ~ 9:30 フリータイム					8:45 ~ 9:30 フリータイム ご自由にお使い下さい					8:45 ~ 9:30 フリータイム ご自由にお使い下さい			
9:00		9:00 ~ 9:45 バレトン(ST-SO) 保木本					9:00 ~ 9:45 バレトン (ST) Junko	9:00 ~ 10:45 THE TRIP® バーチャル				9:00 ~ 9:45 朝ヨガ 安藤		
9:15		★★					★★					★		
9:30			9:00 ~ 12:15 THE TRIP®											
9:45			バーチャル											
10:00	10:00 ~ 10:45 フリータイム						10:00 ~ 10:45 デトックスヨガ Miyu		予約不要 フリー参加		10:00 ~ 10:45 フリータイム ご自由にお使い下さい			
10:15		10:15 ~ 11:00 MEGADANZ® AKI		10:15 ~ 10:45 サーキット			★			10:15 ~ 10:45 サーキット		10:15 ~ 11:00 リトモス CHIAKI	10:15 ~ 10:45 SKILLBIKE 加納	10:15 ~ 10:45 ヒップアタック(Virtual)
10:30		★★		★			★★			★		★★	★	
10:45			予約不要 フリー参加											
11:00							11:15 ~ 12:00 MIXヨガ Miyu			11:15 ~ 11:45 ヒップアタック(Virtual)	11:15 ~ 12:00 フリータイム ご自由にお使い下さい			11:15 ~ 11:45 サーキット
11:15	11:15 ~ 12:00 フリータイム						★★					11:30 ~ 12:15 MEGADANZ® CHIAKI		11:15 ~ 13:15 THE TRIP® バーチャル
11:30		11:30 ~ 12:15 リトモス AKI		11:30 ~ 12:00 adidas(GR)岡			★★	11:30 ~ 12:15 バランス MAMI				★★		★
11:45		★★		★			★							
12:00														
12:15														
12:30	12:30 ~ 13:15 ダイエットフラ Ka Pua ~	12:45 ~ 13:30 ビューティーストレッチ SAYAKA		12:30 ~ 13:00 グリッド (Virtual)			12:30 ~ 13:15 全身スッキリヨガ MIDORI			12:30 ~ 13:00 ファンクショナル(Virtual)	12:30 ~ 13:15 骨盤ヨガ YUMI		予約不要 フリー参加	12:30 ~ 13:00 ボール (Virtual)
12:45		★					★★				★	12:45 ~ 13:30 X55® 加納 清		
13:00			13:45 ~ 14:30 THE TRIP® player (岡)				★					★★★		
13:15														
13:30														
13:45	13:45 ~ 14:30 MIXヨガ Kco		13:45 ~ 14:30 THE TRIP® player (岡)	13:45 ~ 14:15 ヒップアタック(Virtual)			13:45 ~ 14:30 リラクソヨガ MIDORI	14:00 ~ 14:45 FIERCE CAMP haruka		13:45 ~ 14:15 フレクシオン(Virtual)	13:45 ~ 14:30 リンパヨガ YUMI	14:00 ~ 14:45 ボディメンテ 渡邊	13:45 ~ 14:30 THE TRIP® player (飯塚)	13:45 ~ 14:15 グリッド (Virtual)
14:00		14:00 ~ 14:45 ハワイアンフラ Ka Pua ~	★★				★	★★			★	★	★★	
14:15		★												
14:30														
14:45														
15:00	15:00 ~ 15:45 昼ヨガ Kco		15:00 ~ 17:30 THE TRIP® バーチャル	15:00 ~ 15:30 フレクシオン(Virtual)		15:00 ~ 15:45 フリータイム ご自由にお使い下さい	15:15 ~ 16:00 POP PILATES haruka	13:30 ~ 18:45 THE TRIP® バーチャル	15:00 ~ 15:30 ボール (Virtual)	15:00 ~ 15:45 フリータイム ご自由にお使い下さい	15:15 ~ 16:00 MEGADANZ® 渡邊	15:00 ~ 17:45 THE TRIP® バーチャル	15:00 ~ 15:30 adidas(FIT)飯塚	
15:15							★★				★★		★	
15:30														
15:45														
16:00														
16:15														
16:30	16:30 ~ 17:15 フリータイム		予約不要 フリー参加			16:30 ~ 17:15 フリータイム ご自由にお使い下さい				16:30 ~ 17:15 フリータイム ご自由にお使い下さい		予約不要 フリー参加	16:15 ~ 16:45 フレクシオン(Virtual)	
16:45														
17:00														
17:15														
17:30														
17:45	17:45 ~ 18:30 フリータイム													
18:00		18:00 ~ 18:45 エアロ MISAO		18:00 ~ 18:30 ファンクショナル(Virtual)			18:00 ~ 18:45 HYPERC® 廣澤 綾香				18:00 ~ 18:45 ZUMBA TOMOKO☆		18:00 ~ 18:30 ボール (Virtual)	
18:15		★★				18:15 ~ 19:00 骨盤ヨガ AYAKA	★★			18:15 ~ 19:00 デトックスヨガ YUMI	★★	★		
18:30						★								
18:45														
19:00	19:00 ~ 19:45 骨盤ヨガ MISAO			19:00 ~ 19:30 ボール (Virtual)		19:15 ~ 20:00 フリータイム ご自由にお使い下さい	19:15 ~ 20:00 MEGADANZ® JUN			19:30 ~ 20:15 くびれヨガ YUMI	★★★		19:00 ~ 19:30 ファンクショナル(Virtual)	
19:15		19:15 ~ 20:00 HIP HOP RYOKO				★★	★★				19:15 ~ 20:00 飯塚 涼太	19:15 ~ 21:15 THE TRIP® バーチャル		
19:30		★★								★★★	★★★			
19:45														
20:00														
20:15	20:15 ~ 21:00 ピギナーヨガ AYAKA			20:15 ~ 20:45 ヒップアタック(Virtual)		20:15 ~ 21:00 くびれヨガ 島田	20:30 ~ 21:15 ZUMBA AYA	20:30 ~ 21:15 THE TRIP® player (石田)	20:15 ~ 20:45 ファンクショナル(Virtual)	20:45 ~ 21:30 ヒップアップヨガ YUMI	20:30 ~ 21:15 FIGHTDO® 岡 貴之	予約不要 フリー参加	20:15 ~ 20:45 グリッド (Virtual)	
20:30		20:30 ~ 21:15 UBOUND® 石田 健介	20:30 ~ 22:30 THE TRIP® バーチャル			★★	★★	★★		★★★	★★★			
20:45		★★★												
21:00														
21:15														
21:30	21:30 ~ 22:15 くびれヨガ AYAKA		予約不要 フリー参加	21:30 ~ 22:00 フレクシオン(Virtual)		21:30 ~ 22:15 ピギナーヨガ 島田	21:45 ~ 22:30 POWER CADIO® 石田 健介		21:30 ~ 22:00 グリッド (Virtual)	★★★			21:30 ~ 22:00	
21:45		21:45 ~ 22:30 FIGHTDO® 石田 健介				★	★★★						21:45 ~ 22:30 ヒップアタック(Virtual)	
22:00		★★												
22:15														
22:30														
23:00	23:00 営業終了					23:00 ~ 顔認証&ウェルネスバンド入退館				23:00 ~ 顔認証&ウェルネスバンド入退館				

営業時間	24時間営業 (スタッフ受付時間8:30～23:00)								24時間営業 (スタッフ受付時間8:30～21:00)				備考
曜日	金曜日				土曜日				日曜日				人数制限あり
時間	HOTスタジオ	DANCEスタジオ	BIKEルーム	CEリア	HOTスタジオ	DANCEスタジオ	BIKEルーム	CEリア	HOTスタジオ	DANCEスタジオ	BIKEルーム	CEリア	HOTスタジオ
7:00													
8:45	8:45～9:30 フリータイム				8:45～9:30 フリータイム				8:45～9:30 フリータイム				(定員24名)
9:00	ご自由にお使い下さい	9:00～9:45 PILATES CONNECTION haruka			ご自由にお使い下さい	9:00～9:45 朝ヨガ AYAKA			ご自由にお使い下さい	9:00～9:45 ステップエアロ 大塚			Dスタジオ
9:15		★				★				★★			(定員31名)
9:30													
9:45													
10:00	10:00～10:45 リラクソヨガ				10:00～10:45 HOTピラティス			10:00～10:30 ボール (Virtual)	10:00～10:45 骨盤ヨガ			10:00～10:30 ヒップアタック (Virtual)	BIKEルーム
10:15	fumiko	10:15～11:00 OXIGENO®	10:15～11:00 THE TRIP®	10:15～10:45 ファンクショナル (Virtual)	AYAKA	10:15～11:00 ZUMBA			ERI	10:15～11:00 エアロ			(定員9名)
10:30	★	TOMOKO☆	player (加納)		★★	斉藤			★	大塚			
10:45		★	★★		★★	★★				★★			
11:00													
11:15	11:15～12:00 骨盤ヨガ			11:15～11:45 サーキット	11:15～12:00 ビギナーヨガ			11:15～11:45 フレクシオン (Virtual)	11:15～12:00 やさしいヨガ			11:15～11:45 ファンクショナル (Virtual)	CEリア
11:30	fumiko	11:30～12:15 UBOUND®		★	YURIKO	11:30～12:15 POWER CADIO®			大塚	11:30～12:15 POP PILATES	9:00～16:00 THE TRIP®		(定員8名)
11:45	★	加納 渚	11:30～14:45 THE TRIP®		★	田面 巧二郎				haruka	バーチャル		レッスン強度
12:00		★★★				★★★				★★			
12:15													
12:30	12:30～13:15 FLO PILATES		バーチャル	12:30～13:00 フレクシオン (Virtual)	12:30～13:15 ヒップアップヨガ			12:30～13:00 グリッド (Virtual)	12:30～13:15 FLO PILATES	12:45～13:30 POWER CADIO®		12:30～13:00 ボール (Virtual)	低強度
12:45	haruka	12:45～13:30 FIGHTDO®			YURIKO	12:45～13:30 フラダンス			haruka	福富 匡樹			(★)
13:00	★	石田 健介			★★★	KAORI			★★	★★★			
13:15		★★★	予約不要 フリー参加			★							
13:30													
13:45	13:45～14:30 デトックスヨガ			13:45～14:15 ボール (Virtual)	13:45～14:30 フリータイム	14:00～14:45 ポールストレッチ STAFF			13:45～14:30 フリータイム	14:00～14:45 UBOUND®		13:45～14:15 フレクシオン (Virtual)	中強度
14:00	丸山	14:00～14:45 ZUMBA			ご自由にお使い下さい	★			ご自由にお使い下さい	福富 匡樹			(★★)
14:15	★	新井 知子								★★★			
14:30		★★											
14:45							9:00～22:30 THE TRIP®						高強度
15:00	15:00～15:45 フリータイム			15:00～15:30 グリッド (Virtual)	15:00～15:45 フリータイム			15:00～15:30 ヒップアタック (Virtual)	15:00～15:45 フリータイム	15:15～16:00 NYヨガ		15:00～15:30 グリッド (Virtual)	(★★★)
15:15	ご自由にお使い下さい	15:15～16:00 リトモス	15:15～15:45 SKILLBIKE 福富		ご自由にお使い下さい				ご自由にお使い下さい	YUKA			カラー説明
15:30		名塚	★							★★			
15:45		★★											
16:00							予約不要 フリー参加						
16:15													
16:30	16:30～17:15 フリータイム		16:15～18:45 THE TRIP®	16:15～16:45 adidas (FT) 福富	16:30～17:15 フリータイム			16:15～16:45 ファンクショナル (Virtual)	16:30～17:15 フリータイム			16:15～16:45 ヒップアタック (Virtual)	女性専用 HOTヨガ
16:45	ご自由にお使い下さい		バーチャル	★	ご自由にお使い下さい				ご自由にお使い下さい				
17:00													
17:15													
17:30													
17:45													
18:00			予約不要 フリー参加		17:45～18:30 フリータイム								
18:15	18:15～19:00 POWER CADIO®			18:00～18:30 ヒップアタック (Virtual)	ご自由にお使い下さい	18:00～18:45 スロートレーニング STAFF			18:00～18:45 フレクシオン (Virtual)	18:15～19:00 週替わり 代行表揭示		18:15～18:45 ファンクショナル (Virtual)	脂肪燃焼系
18:30	骨盤調整	福富 匡樹				★			YUMIKO				
18:45	飯塚	★★★							★★★				
19:00	★			19:00～19:30 フレクシオン (Virtual)									
19:15	19:15～20:00 フリータイム	19:15～20:00 ZUMBA	19:15～20:00 THE TRIP®		19:00～19:45 デトックスヨガ	19:15～20:00 UBOUND®			19:15～20:00 やさしいヨガ	19:30～20:15 週替わり 代行表揭示		19:15～19:45 ヒップアタック (Virtual)	調整系
19:30	ご自由にお使い下さい	飯塚	player (福富)		YUMI	加納 渚			YUMIKO				
19:45		★★	★★		★	★★★			★				
20:00													
20:15	20:15～21:00 アーユルヴェーダヨガ			20:15～20:45 ファンクショナル (Virtual)	20:15～21:00 美脚ヨガ	20:30～21:15 X55®			20:15～20:45 ボール (Virtual)				
20:30	MEGUMI	20:30～21:15 UBOUND®	20:30～21:00 SKILLBIKE YUKA		YUMI	加納 渚							ダンス系
20:45	★	福富 匡樹	★		★★★	★★★							
21:00		★★★											
21:15													
21:30	21:30～22:15 デトックスヨガ		21:30～22:15 THE TRIP®	21:30～22:00 ボール (Virtual)	21:30～22:15 リラクソヨガ				21:30～22:00 ファンクショナル (Virtual)				筋トレ系
21:45	MEGUMI	21:45～22:15 N,YOGA YUKA	バーチャル		YUMI								
22:00	★	★★			★								
22:15													
22:30													バーチャル
23:00													

23:00～顔認証&ウェルネスバンド入退館

3:00～顔認証&ウェルネスバンド入退館

21:00～顔認証&ウェルネスバンド入退館
【プログラム実施における感染症対策】

- ①人数制限あり (参加位置を前後左右2m間隔が確保できる最大人数)
- ②レッスン中は24時間自動換気システムによる換気を実施
- ③レッスンの前後30分にてスタジオ内の除菌および最大換気の実施
- ④インストラクター及び参加者におけるスキニングの一時禁止
- ⑤換気の観点からレッスンは最大45分までに制限
- ⑥密集を防ぐため、参加率の高いレッスンの横並びのレッスンを一部休止

スタジオプログラム内容

脂肪燃焼系

UBOUND® 45分 消費カロリー 400~600 発汗量 ★★★ 強度 ★★★	専用トランポリンを使用し、音楽に合わせて楽しくリズムよく弾み続けます。
FIGHTDO® 45分 消費カロリー 300~450 発汗量 ★★★ 強度 ★★★	ボクシング、空手、ムエタイキックを組み合わせた格闘技系エクササイズです。
X55® 45分 消費カロリー 300~400 発汗量 ★★★ 強度 ★★★	ステップ台を使用した筋トレと有酸素運動を行います。
POP PILATES 45分 消費カロリー 250~300 発汗量 ★★★ 強度 ★★★	LA発信の洋楽に振付されたアップテンポなグループピラティスです。
FIERCE CAMP 45分 消費カロリー 155~300 発汗量 ★★★ 強度 ★★★	洋楽に合わせて動きながら、3Dに丸く引きあがったお尻を作ります。
シンプルエアロ 45分 消費カロリー 155~300 発汗量 ★★★ 強度 ★★★	ダンス形式で有酸素運動を楽しみながら行うフィットネスエクササイズです。
エアロ 45分 消費カロリー 155~300 発汗量 ★★★ 強度 ★★★	ダンス形式で有酸素運動を楽しみながら行うフィットネスエクササイズです。
ステップエアロ 45分 消費カロリー 155~300 発汗量 ★★★ 強度 ★★★	ステップ台を使用して、ダンス形式で有酸素運動を楽しみながら行うフィットネスエクササイズです。
サーキット 30分 消費カロリー 85~170 発汗量 ★★★ 強度 ★★★	筋トレのマシンとステップ運動を交互に行う脂肪燃焼系のプログラムです。
TOPRIDE® 30分 消費カロリー 200~250 発汗量 ★★★ 強度 ★★★	音楽に合わせてインターバルコースやスピードコースを走ります。
SKILLBIKE 30分 消費カロリー 100~210 発汗量 ★★★ 強度 ★★★	自分のペースでインターバルコースやスピードコースを走ります。

筋力トレーニング系

スロートレーニング 45分 消費カロリー 155~300 発汗量 ★★★ 強度 ★★★	ゆっくりとしたリズムで、簡単な筋力トレーニングを行います。
ボディトレーニング 45分 消費カロリー 155~300 発汗量 ★★★ 強度 ★★★	道具は使用せずに、全身の筋力トレーニングを行います。
バレトン 45分 消費カロリー 125~250 発汗量 ★★★ 強度 ★★★	N.Yで生まれたバレエと、現代のフィットネスをMIXしたプログラムです。
HYPER C® 45分 消費カロリー 150~200 発汗量 ★★★ 強度 ★★★	体幹トレーニングを用いた高強度インターバルトレーニングです。
POWER CADIO® 45分 消費カロリー 200~250 発汗量 ★★★ 強度 ★★★	専用バーベルを使用した筋力トレーニング、ステップ台を使用した有酸素運動を行います。
adidas GR/FT 30分 消費カロリー 170~345 発汗量 ★★★ 強度 ★★★	アディダスアカデミートレーナーが室内運動をレクチャーします。
N.Yヨガ 30分 消費カロリー 155~300 発汗量 ★★★ 強度 ★★★	N.Y発、洋楽のアップテンポなリズムに乗ってヨガを行います。

ダンス系

MEGADANZ® 45分 消費カロリー 220~310 発汗量 ★★★ 強度 ★★★	1曲ごとに毎回決まった動きで、初めての方でも覚えやすいダンスです。
リトモス 45分 消費カロリー 225~315 発汗量 ★★★ 強度 ★★★	オールジャンルのダンスをMIXし本格的なダンスを楽しみたい方にオススメです。
フラダンス 45分 消費カロリー 125~250 発汗量 ★★★ 強度 ★★★	ハワイのフラダンスと現代のエクササイズをMIX
ポル・ド・ブラ 45分 消費カロリー 125~170 発汗量 ★★★ 強度 ★★★	体幹やバランス感覚を養うのに適したレスズンプログラムです。
ZUMBA 45分 消費カロリー 225~315 発汗量 ★★★ 強度 ★★★	ラテンの他にも世界のダンスミュージックを取り入れたダンスフィットネスです。
HIPHOP 45分 消費カロリー 170~345 発汗量 ★★★ 強度 ★★★	HIPHOPダンスミュージックを取り入れたダンスフィットネスです。

コンディショニング系

ポールストレッチ 30/45分 消費カロリー 50~80 発汗量 ★★★ 強度 ★★★	全身のコリや張りの改善、柔軟性UPを目的としたストレッチを行います。
グリッドストレッチ 30分 消費カロリー 50~80 発汗量 ★★★ 強度 ★★★	全身のコリや張りの改善、柔軟性UPを目的としたストレッチを行います。
ビューティーストレッチ 45分 消費カロリー 発汗量 ★★★ 強度 ★★★	柔軟性UPとリンパの流れを良くし、身体の美しいラインを作ります。
ボディメンテ/バランス 45分 消費カロリー 95~185 発汗量 ★★★ 強度 ★★★	セルフボディケアで全身の調整を行います。
OXIGENO® 45分 消費カロリー 100~200 発汗量 ★★★ 強度 ★★★	ヨガとピラティスをMIXした内容で、内容が毎回固定されています。
朝ヨガ 45分 消費カロリー 100~200 発汗量 ★★★ 強度 ★★★	一日のお目覚めにピッタリの、リフレッシュヨガです。
PILATES CONNECTION 45分 消費カロリー 125~250 発汗量 ★★★ 強度 ★★★	身体を正しくコントロールし、筋力アップ・ダイエット・身体の調整を行います。



レッスン案内



【レッスンにおける感染症対策】

下記の通り感染症対策を講じます↓

- レッスン中の参加者同士の距離を保つため、人数制限を設けています。(前後左右2mの位置設定あり)
HOTスタジオ通常定員40名 → **24名**
DANCEスタジオ通常定員40名 → **31名**
Cエリアは各レッスン内容に応じて設定
- レッスン中は可能な範囲での24時間換気を実施
- 全レッスン、レッスン間の間隔は30分を確保し、スタジオ内の除菌及び最大喚起の実施
- インストラクター背面指導にてレッスンを実施
- ハイタッチなどのスキンシップの禁止
- レッスン中の参加者による発声の禁止
- レッスン用具全ては使用前後でアルコール消毒を実施
- 時間帯における館内の密集を防ぐため、参加率と高いレッスンの横並びのレッスンを一時休止しております。
HOT、DANCEスタジオの開始時間も時間差を設けています。
- 換気の観点からレッスンは最大45分までに制限して実施。

【レッスンに関する注意事項】

下記の内容のご理解をお願い致します↓

- レッスンは、スマートフォンor店舗コンソールにての場所指定の完全予約制となります。
(スマートフォン予約はMywellnessアプリを使用、店舗コンソール予約の場合wellnessバンドが必要)
- 予約は、**レッスン開始時間の2時間前**から可能となり、参加場所を指定しての予約となります。
- ※ 予約済レッスンに参加できなくなった場合は必ず、**レッスン開始5分前**までに予約のキャンセルをして下さい。
- ※ レッスン中のスマートフォンによる予約操作はご遠慮下さい。
- レッスンの強度は★印の数で設定しております。
(★…低強度 / ★★…中強度 / ★★★…高強度)
- スタジオへの入場は**レッスン開始の10分前**より可能です。
- ※ 途中入場はレッスン開始後10分まで可能です。
- 体調の優れない場合など、レッスンの途中退場はいつでも可能です。
- ※ ただし再入場はご遠慮下さい。
- ※ 換気により室温が異なる場合もございますので、お客様ご自身での体温管理のご協力をお願い致します。
- HOTスタジオは、ピンク色の枠は女性専用、オレンジ色の枠が男女兼用スタジオとなります。
- HOTスタジオの男性のご利用は、スタジオ内手前縦一列の指定場所をご利用願います。
- ホットヨガ(HOTスタジオ)のご利用には、ヨガ会員のご登録が必要となります。
- ※ フリータイムも同様
- レッスンは変更(代行)になる場合がございます。
レッスン代行表およびFinefitアプリに情報を掲載します。