

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 (スタッフ受付時間平日8:30~22:00)				
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					8:45 ~ 9:30 フリータイム			
9:00	ご自由にお使い下さい	9:00 ~ 9:45 バレット(ST-SO)	9:00 ~ 9:45 THE TRIP®	9:00 ~ 9:45 Cエリアご自由に ご利用ください。		ご自由にお使い下さい	9:00 ~ 9:45 バレット (ST)	9:00 ~ 9:45 THE TRIP®	9:00 ~ 9:45 Cエリアご自由に ご利用ください。	9:00 ~ 9:45 Cエリアご自由に ご利用ください。	9:00 ~ 9:45 朝ヨガ 安藤	9:00 ~ 9:45 THE TRIP®	9:00 ~ 9:45 Cエリアご自由に ご利用ください。	9:00 ~ 9:45 Cエリアご自由に ご利用ください。
9:15		保木本	バーチャル				Junko	バーチャル				★		
9:30		★★					★★					★		
9:45														
10:00	10:00 ~ 10:45 フローヨガ			10:00 ~ 10:30 サーキット			10:00 ~ 10:45 セルフストレッチ				10:00 ~ 10:45 ダイエットヨガ			10:00 ~ 10:30 サーキット
10:15	保木本	10:15 ~ 11:00 MEGADANZ®	10:15 ~ 11:00 THE TRIP®	★			Junko	10:15 ~ 11:00 ZUMBA	10:15 ~ 11:00 THE TRIP®	10:15 ~ 10:45 ALLストレッチ	MIKIKO	10:15 ~ 11:00 リトモス	10:15 ~ 11:00 THE TRIP®	★
10:30	★★	AKI	バーチャル	10:45 ~ 11:15 ヒップアタック			★	★★	バーチャル	★	★★	CHIAKI	バーチャル	10:45 ~ 11:15 フランクショナル
10:45		★★		★				★★				★★		★
11:00														
11:15	11:15 ~ 12:00 リラククスヨガ	11:30 ~ 12:15 リトモス	11:15 ~ 12:00 THE TRIP®	★		11:15 ~ 12:00 美姿勢ピラティス	11:30 ~ 12:15 エアロ	11:30 ~ 12:15 THE TRIP®	11:15 ~ 11:45 adidas(GR) 福富	11:15 ~ 12:00 ビギナーヨガ	11:30 ~ 12:15 MEGADANZ®	11:30 ~ 12:15 THE TRIP®	11:30 ~ 12:15 THE TRIP®	11:30 ~ 12:00 ALLストレッチ
11:30	chinarsu	AKI	★★	12:15 ~ 13:15 Cエリアご自由に ご利用ください。		haruka	MICHIKA	バーチャル	★	MIKIKO	CHIAKI	バーチャル		
11:45	★	★★				★★	★★				★	★★		
12:00														
12:15														
12:30	12:30 ~ 13:15 HOTストレッチ	12:45 ~ 13:30 HIP HOP	12:30 ~ 13:15 THE TRIP®			12:30 ~ 13:15 フローヨガ	12:45 ~ 13:30 コンディショニング	12:45 ~ 13:30 THE TRIP®	★	12:30 ~ 13:15 ピラティス	12:45 ~ 13:30 FIGHTDO®	12:45 ~ 13:30 THE TRIP®	12:00 ~ 14:30 Cエリア バーチャル ご自由に ご利用ください。	12:00 ~ 14:30 Cエリア バーチャル ご自由に ご利用ください。
12:45	Ka Pua ~	YU-TO	player (岡)			Natsuki	MICHIKA	player (福富)		YUMI	加納 渚	バーチャル		
13:00	★	★★	★★			★★	★	★★		★★	★★★			
13:15														
13:30														
13:45	13:45 ~ 14:30 やさしいヨガ	14:00 ~ 14:45 ハワイアンフラ	13:45 ~ 14:15 THE TRIP®	13:30 ~ 14:00 adidas(FT) 岡		13:45 ~ 14:30 ほくしヨガ	14:00 ~ 14:45 FIERCE CAMP	13:45 ~ 14:30 THE TRIP®		13:45 ~ 14:30 リラククスヨガ	14:00 ~ 14:45 ボディメンテ	14:00 ~ 14:45 THE TRIP®	14:00 ~ 14:45 THE TRIP®	
14:00	YURIKO	Ka Pua ~	バーチャル	★		Natsuki	haruka	バーチャル		YUMI	渡邊	★★		
14:15	★	★	★★	14:15 ~ 14:45 adidas(GR) 岡	★	★★			★	★	★★			
14:30														
14:45														
15:00	15:00 ~ 15:30 肩甲骨ヨガYURIKO		15:00 ~ 15:45 THE TRIP®		15:00 ~ 15:45 フリータイム	15:15 ~ 16:00 UBOUND®	15:00 ~ 15:45 THE TRIP®		15:00 ~ 15:45 フリータイム	15:15 ~ 16:00 MEGADANZ®	15:00 ~ 15:45 THE TRIP®	15:00 ~ 15:30 adidas(FT)岡	15:00 ~ 15:30 adidas(FT)岡	
15:15	★		バーチャル		ご自由にお使い下さい	福富 匡樹	バーチャル		ご自由にお使い下さい	渡邊	★★		★	
15:30						★★★							15:45 ~ 16:15 adidas(GR)岡	
15:45													★	
16:00			16:00 ~ 16:45 THE TRIP®											
16:15			バーチャル											
16:30	16:30 ~ 17:15 フリータイム				16:30 ~ 17:15 フリータイム		16:15 ~ 17:00 THE TRIP®		16:30 ~ 17:15 フリータイム		16:15 ~ 17:00 THE TRIP®			
16:45	ご自由にお使い下さい				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		バーチャル			
17:00			17:00 ~ 17:45 THE TRIP®											
17:15			バーチャル											
17:30														
17:45	17:45 ~ 18:30 フリータイム	18:00 ~ 18:45 エアロ	18:00 ~ 18:45 THE TRIP®	15:00 ~ 22:30 Cエリア バーチャル	18:00 ~ 18:45 骨盤ヨガ	18:00 ~ 18:45 UBOUND®	18:15 ~ 19:00 THE TRIP®	13:45 ~ 22:24 Cエリア バーチャル ご自由に ご利用ください。	18:15 ~ 19:00 THE TRIP®	18:15 ~ 18:45 HYPERC® Ayaka	18:15 ~ 19:00 THE TRIP®	16:30 ~ 22:30 Cエリア バーチャル ご自由に ご利用ください。	18:15 ~ 19:00 THE TRIP®	
18:00	ご自由にお使い下さい	MISAO	player (田面)		AYAKA	YUKA	バーチャル		★	★★	バーチャル			
18:15		★★	★★		★	★★★								
18:30														
18:45														
19:00	19:00 ~ 19:45 骨盤ヨガ	19:15 ~ 20:00 HIP HOP	19:15 ~ 20:00 THE TRIP®		19:15 ~ 19:45 ビギナーヨガAYAKA	19:15 ~ 20:00 MEGADANZ®	19:15 ~ 20:00 THE TRIP®		19:15 ~ 19:45 骨盤ヨガ	19:15 ~ 20:00 FIGHTDO®	19:15 ~ 20:00 THE TRIP®			
19:15	MISAO	RYOKO	player (福地)		★	JUN	player (田面)		★	岡 貴之	バーチャル			
19:30	★	★★				★★	★★		★★★	★★★				
19:45														
20:00														
20:15	20:15 ~ 21:00 ビギナーヨガ	20:30 ~ 21:15 UBOUND®	20:15 ~ 21:00 THE TRIP®		20:15 ~ 21:00 FLO PILATES	20:30 ~ 21:15 ZUMBA	20:15 ~ 21:00 THE TRIP®		20:15 ~ 21:00 美脚ヨガ	20:30 ~ 21:15 リトモス	20:30 ~ 21:15 THE TRIP®			
20:30	AYAKA	福地 礼菜	バーチャル		ayumi	AYA	バーチャル		YUMI	AKI	player (岡)			
20:45	★	★★★			★★	★★			★★★	★★	★★			
21:00														
21:15														
21:30	21:30 ~ 22:15 MIXヨガ	21:30 ~ 22:15 POWER CADIO®	21:30 ~ 22:15 THE TRIP®		21:30 ~ 22:15 リラククスヨガ	21:30 ~ 22:15 X55®	21:45 ~ 22:30 THE TRIP®		★★★	REEJAM	THE TRIP®			
21:45	AYAKA	田面 巧二郎	バーチャル		ayumi	田面 巧二郎	バーチャル		★★★	AKI	バーチャル			
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 (スタッフ受付時間平日・土曜8:30～22:00)								24時間営業 (スタッフ受付時間日曜8:30～20:00)				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 ボル・ド・プラ	9:00～9:45 THE TRIP®	9:00～9:45 CEリアご自由に ご利用ください。	ご自由にお使い下さい	9:00～9:45 朝ヨガ AYAKA	9:00～9:45 THE TRIP®	9:00～9:45 バーチャル	ご自由にお使い下さい	9:00～9:45 ステップエアロ 大塚	9:00～9:45 THE TRIP®	9:00～9:45 バーチャル	Dスタジオ
9:15		chinatsu	バーチャル			AYAKA	バーチャル			大塚	バーチャル		(定員31名)
9:30		★★				★				★★			
9:45													
10:00	10:00～10:45 リラクソヨガ			10:00～10:30 サーキット	10:00～10:45 HOTピラティス				10:00～10:45 骨盤ヨガ				BIKEルーム
10:15	fumiko	10:15～11:00 OXIGENO®	10:15～11:00 THE TRIP®	★	AYAKA	10:15～11:00 X55®	10:00～10:45 THE TRIP®	10:00～10:45 バーチャル	ERI	10:15～11:00 エアロ	10:00～10:45 THE TRIP®	10:00～10:45 バーチャル	(定員8名)
10:30	★	渡邊	バーチャル	10:45～11:15 ヒップアタック	★★	田面 巧二郎			★	大塚			
10:45		★				★★★				★★			Cエリア
11:00	11:15～12:00 骨盤ヨガ				11:15～12:00 リラクソヨガ	11:30～12:15 POWER CADIO®	11:15～12:00 THE TRIP®	11:15～12:00 バーチャル	やさしいヨガ	11:30～12:15 POP PILATES	11:15～12:00 THE TRIP®	11:15～12:00 バーチャル	(定員8名)
11:15	fumiko	11:30～12:15 POP PILATES	11:30～12:15 THE TRIP®	11:30～13:30 CEリア	MEGUMI	田面 巧二郎	バーチャル		大塚	haruka	バーチャル		レッスン強度
11:45	★	haruka	player (岡)	バーチャル	★	★★★			★	★★			低強度
12:00		★★	★★	ご自由に ご利用ください。		★★★				★★			(★)
12:15	12:30～13:15 FLO PILATES		12:30～13:15 THE TRIP®		12:45～13:30 暮ヨガ	12:45～13:30 フラダンス	12:30～13:15 THE TRIP®	12:30～13:15 player (田面)	12:30～13:15 FLO PILATES	12:45～13:30 UBOUND®	12:30～13:15 THE TRIP®	12:30～13:15 バーチャル	中強度
12:30	haruka	FIGHTDO®	バーチャル		YURIKO	KAORI	★★		haruka	YUKA			(★★)
12:45	★★	岡 貴之			★	★			★★	★★★			高強度
13:00		★★★											(★★★)
13:15	13:45～14:30 フリータイム		13:45～14:30 THE TRIP®	13:45～14:15 adidas(FT)岡	13:45～14:30 ポールストレッチ	14:00～14:45 FATBURN EXTREME	13:45～14:30 THE TRIP®	13:45～14:30 バーチャル	13:45～14:30 リンパヨガ	14:00～14:45 FIGHTDO®	13:45～14:30 THE TRIP®	13:45～14:30 バーチャル	高強度
13:30	ご自由にお使い下さい	ZUMBA	バーチャル	★	福地 礼菜	大塚 深貴	バーチャル		YUKA	岡 or 福地	バーチャル		カラー説明
14:00		TOMO		14:30～15:00 adidas(GR)岡	★	★★★		9:00～22:30	★	★★★			(★★★)
14:15		★★	14:45～15:30 THE TRIP®	★									女性専用 HOTヨガ
14:30	15:00～15:45 フリータイム		バーチャル		15:00～15:45 フリータイム	15:15～16:00 STEPエクササイズ	15:00～15:45 THE TRIP®	15:00～15:45 バーチャル	15:00～15:45 フリータイム	15:15～16:00 STEPエクササイズ	15:00～15:45 THE TRIP®	15:00～15:45 バーチャル	男女兼用 HOTヨガ
14:45	ご自由にお使い下さい	リトモス			ご自由にお使い下さい	大塚 深貴			ご自由にお使い下さい	大塚 深貴			脂肪燃焼系
15:00		名塚	15:45～16:30 THE TRIP®	15:15～18:45		★	16:00～16:45 THE TRIP®	16:00～16:45 バーチャル			16:00～16:45 THE TRIP®	16:00～16:45 バーチャル	調整系
15:15		★★	バーチャル										
15:30	16:30～17:15 フリータイム				16:30～17:15 フリータイム		17:00～17:45 THE TRIP®	17:00～17:45 バーチャル	16:30～17:15 フリータイム	17:00～17:45 THE TRIP®	17:00～17:45 バーチャル		ダンス系
15:45	ご自由にお使い下さい		16:45～17:30 THE TRIP®		ご自由にお使い下さい				ご自由にお使い下さい				
16:00			バーチャル										
16:15													
16:30	18:15～19:00 骨盤調整	18:00～18:45 ラテンエアロ	18:00～18:45 THE TRIP®		17:45～18:30 フリータイム	18:00～18:45 FIGHTDO®	18:00～18:45 THE TRIP®	18:00～18:45 バーチャル	18:00～18:45 美姿勢ピラティス	18:15～19:00 週替わり 代行表揭示	18:15～19:00 THE TRIP®	18:15～19:00 バーチャル	筋トレ系
16:45	飯塚	伊藤	player (福富)		ご自由にお使い下さい	Ayaka	バーチャル		haruka	★★			
17:00	ご自由にお使い下さい	★★★	★★			★★★			★★				
17:15													
17:30													
17:45													
18:00													
18:15	19:15～20:00 背骨調整エクササイズ	19:15～20:00 ZUMBA	19:15～20:00 THE TRIP®		19:00～19:45 ストレッチヨガ	19:15～20:00 X55®	19:00～19:45 THE TRIP®	19:00～19:45 player (福地)	19:15～20:00 バランス調整ヨガ	19:30～20:15 週替わり 代行表揭示	19:15～20:00 THE TRIP®	19:15～20:00 バーチャル	
18:30	伊藤	飯塚	バーチャル	19:00～19:30 adidas(FT)福富	YUMI	加納 渚	★★		haruka				
18:45	飯塚	★★		19:45～20:15 adidas(GR)福富	★	★★★			★				
19:00	★			★									
19:15	19:15～20:00 フリータイム				20:15～21:00 ピラティス	20:30～21:15 UBOUND®	20:15～21:00 THE TRIP®	20:15～21:00 バーチャル					
19:30	ご自由にお使い下さい				YUMI	加納 渚							
19:45					★★★	★★★							
20:00													
20:15													
20:30	20:45～21:30 サウンドフローヨガ	20:30～21:15 UBOUND®	20:30～21:15 THE TRIP®	20:30～22:30 CEリア	21:30～22:15 リラクソヨガ		20:30～21:15 THE TRIP®	20:30～21:15 バーチャル					
20:45	MEGUMI	福富 匡樹	バーチャル	バーチャル	YUMI								
21:00	★	★★★			★								
21:15	21:45～22:15 リラクソヨガ	21:30～22:15 POWER CADIO®	21:30～22:15 THE TRIP®	ご自由に ご利用ください。									
21:30	MEGUMI	福富 匡樹	バーチャル										
21:45	★	★★★											
22:00													
22:15													
22:30													
23:00													

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

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ミングの一時禁止
- 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

バーチャル