

営業時間	24時間営業 ~ 休館日前日23:00まで営業			
曜日	月曜日			
時間	HOTスタジオ	DANCEスタジオ	BIKEルーム	Cエア
7:00				
8:45	8:45 ~ 9:30			
9:00	フリータイム	9:00 ~ 9:45	9:00 ~ 9:45	9:00 ~ 10:00
9:15	ご自由にお使い下さい	パレトン(ST-SO)	THE TRIP®	Cエア
9:30		保木本	バーチャル	バーチャル
9:45		★★		
10:00	10:00 ~ 10:45			
10:15	フリータイム	10:15 ~ 11:00	10:15 ~ 11:00	10:15 ~ 10:45
10:30	ご自由にお使い下さい	MEGADANZ®	THE TRIP®	サーキット
10:45		AKI	バーチャル	★
11:00		★★		
11:15	11:15 ~ 12:00		11:15 ~ 12:00	11:15 ~ 11:45
11:30	リラクソヨガ	11:30 ~ 12:15	THE TRIP®	ALLストレッチ
11:45	MIKIKO	リトモス	バーチャル	★
12:00	★	AKI		12:00 ~ 12:30
12:15		★★		サーキット
12:30	12:30 ~ 13:15			★
12:45	ダイエツフラ	12:45 ~ 13:30	12:45 ~ 13:30	
13:00	Ka Pua ~	ビューティーストレッチ	THE TRIP®	
13:15	★★	SAYAKA	player (廣澤)	
13:30		★	★★	
13:45	13:45 ~ 14:30			
14:00	MIXヨガ	14:00 ~ 14:45	14:00 ~ 14:30	
14:15	Kco	ハワイアンフラ	SKILLBIKE 廣澤	
14:30	★★	Ka Pua ~	★	
14:45		★		
15:00	15:00 ~ 15:45		15:00 ~ 15:45	12:45 ~ 22:30
15:15	昼ヨガ		THE TRIP®	
15:30	Kco		バーチャル	Cエア
15:45	★			バーチャル
16:00			16:00 ~ 16:45	
16:15			THE TRIP®	
16:30	16:30 ~ 17:15		バーチャル	予約不要
16:45	フリータイム			自由参加
17:00	ご自由にお使い下さい		17:00 ~ 17:45	
17:15			THE TRIP®	・ポールストレッチ
17:30			バーチャル	・グリッドストレッチ
17:45	17:45 ~ 18:30			・フレクソストレッチ
18:00	フリータイム	18:00 ~ 18:45		・ヒップアタック
18:15	ご自由にお使い下さい	エアロ	18:15 ~ 18:45	・ファンクショナル
18:30		MISAO	SKILLBIKE 山元	
18:45		★★	★	
19:00	19:00 ~ 19:45			上記プログラムを
19:15	骨盤ヨガ	19:15 ~ 20:00	19:15 ~ 20:00	ランダムで流します。
19:30	MISAO	HIP HOP	THE TRIP®	※ご希望があれば
19:45	★	RYOKO	player (山元)	変更も可能です。
20:00		★★	★★	
20:15	20:15 ~ 21:00		20:15 ~ 21:00	
20:30	ピギナーヨガ	20:30 ~ 21:15	THE TRIP®	
20:45	AYAKA	UBOUND®	バーチャル	
21:00	★	石田 健介		
21:15		★★★		
21:30	21:30 ~ 22:15		21:30 ~ 22:15	
21:45	MIXヨガ	21:45 ~ 22:30	THE TRIP®	
22:00	AYAKA	POWER CADIO®	バーチャル	
22:15	★★	石田 健介		
22:30		★★★		
23:00		23:00 営業終了		

曜日	火曜日			
時間	休館日			
7:00				
8:45	8:45 ~ 9:30			
9:00	フリータイム	9:00 ~ 9:45	9:00 ~ 9:45	9:00 ~ 10:00
9:15	ご自由にお使い下さい	パレトン (ST)	THE TRIP®	Cエア
9:30		Junko	バーチャル	バーチャル
9:45		★★		
10:00	10:00 ~ 10:45			
10:15	デトックスヨガ	10:15 ~ 11:00	10:15 ~ 11:00	10:00 ~ 10:30
10:30	Miyu	ZUMBA	THE TRIP®	ALLストレッチ
10:45	★	NATSUMI	バーチャル	★
11:00		★★		10:45 ~ 11:15
11:15	11:15 ~ 12:00			サーキット
11:30	MIXヨガ	11:30 ~ 12:15	11:30 ~ 12:15	★
11:45	Miyu	エアロ	THE TRIP®	
12:00	★★	MICHIKA	player (田面)	11:30 ~ 16:00
12:15		★★	★★	Cエア
12:30	12:30 ~ 13:15			バーチャル
12:45	全身スッキリヨガ	12:45 ~ 13:30	12:45 ~ 13:15	予約不要
13:00	MIDORI	コンディショニング	SKILLBIKE 田面	自由参加
13:15	★★	MICHIKA	★★	・ポールストレッチ
13:30		★		・グリッドストレッチ
13:45	13:45 ~ 14:30		13:45 ~ 14:30	・フレクソストレッチ
14:00	リラクソヨガ	14:00 ~ 14:45	THE TRIP®	・ヒップアタック
14:15	MIDORI	UBOUND®	バーチャル	・ファンクショナル
14:30	★	石田 健介		上記プログラムを
14:45		★★★		ランダムで流します。
15:00	15:00 ~ 15:45		15:00 ~ 15:45	※ご希望があれば
15:15	フリータイム	15:15 ~ 16:00	THE TRIP®	変更も可能です。
15:30	ご自由にお使い下さい	FIERCE CAMP	バーチャル	
15:45		haruka		
16:00		★★		
16:15			16:15 ~ 17:00	16:15 ~ 16:45
16:30	16:30 ~ 17:15		THE TRIP®	サーキット
16:45	フリータイム		バーチャル	★
17:00	ご自由にお使い下さい			
17:15			17:15 ~ 18:00	17:00 ~ 22:30
17:30			THE TRIP®	
17:45	17:45 ~ 18:30		バーチャル	Cエア
18:00	フリータイム	18:00 ~ 18:45		バーチャル
18:15	ご自由にお使い下さい	骨盤ヨガ	18:15 ~ 18:45	
18:30		AYAKA	HYPERC®廣澤	
18:45		★	★★	予約不要
19:00	19:00 ~ 19:45			自由参加
19:15	骨盤ヨガ	19:15 ~ 20:00	19:15 ~ 20:00	
19:30	MISAO	HIP HOP	MEGADANZ®	・ポールストレッチ
19:45	★	RYOKO	JUN	・グリッドストレッチ
20:00		★★	★★	・フレクソストレッチ
20:15	20:15 ~ 21:00		20:15 ~ 21:00	・ヒップアタック
20:30	ピギナーヨガ	20:30 ~ 21:15	THE TRIP®	・ファンクショナル
20:45	AYAKA	ZUMBA	player (石田)	
21:00	★	AYA	★★	上記プログラムを
21:15		★★	★★	ランダムで流します。
21:30	21:30 ~ 22:15			※ご希望があれば
21:45	MIXヨガ	21:45 ~ 22:30	21:45 ~ 22:30	変更も可能です。
22:00	AYAKA	FIGHTDO®	THE TRIP®	
22:15	★★	石田 健介	バーチャル	
22:30		★★★		
23:00		23:00 ~ 顔認証&ウェルネスバンド入退館		

毎週火曜休館日

曜日	木曜日			
時間	HOTスタジオ	DANCEスタジオ	BIKEルーム	Cエア
7:00				
8:45	8:45 ~ 9:30			
9:00	フリータイム	9:00 ~ 9:45	9:00 ~ 9:45	9:00 ~ 10:00
9:15	ご自由にお使い下さい	朝ヨガ	THE TRIP®	Cエア
9:30		安藤	バーチャル	バーチャル
9:45		★		
10:00	10:00 ~ 10:45			
10:15	ピギナーヨガ	10:15 ~ 11:00	10:15 ~ 11:00	10:15 ~ 10:45
10:30	MIKIKO	リトモス	THE TRIP®	サーキット
10:45	★	CHIAKI	バーチャル	★
11:00		★★		
11:15	11:15 ~ 12:00			11:00 ~ 12:15
11:30	フリータイム	11:30 ~ 12:15		Cエア
11:45	ご自由にお使い下さい	MEGADANZ®	11:45 ~ 12:15	バーチャル
12:00		CHIAKI	SKILLBIKE 石田	
12:15		★★	★	
12:30	12:30 ~ 13:15			
12:45	骨盤ヨガ	12:45 ~ 13:30	12:45 ~ 13:30	12:30 ~ 13:00
13:00	YUMI	X55®	THE TRIP®	サーキット
13:15	★	加納 清	バーチャル	★
13:30		★★★		13:15 ~ 13:45
13:45	13:45 ~ 14:30			ALLストレッチ
14:00	MIXヨガ	14:00 ~ 14:45	14:00 ~ 14:45	★
14:15	Kco	ボディメンテ	THE TRIP®	
14:30	★★	渡邊	player (飯塚)	
14:45		★	★★	14:00 ~ 14:45
15:00	15:00 ~ 15:45			THE TRIP®
15:15	フリータイム	15:15 ~ 16:00	15:15 ~ 16:00	バーチャル
15:30	ご自由にお使い下さい	MEGADANZ®	THE TRIP®	
15:45		渡邊	バーチャル	15:00 ~ 15:30
16:00		★★		adidas(FT)飯塚
16:15			16:15 ~ 17:00	★
16:30	16:30 ~ 17:15		THE TRIP®	15:45 ~ 16:15
16:45	フリータイム		バーチャル	adidas(GR)飯塚
17:00	ご自由にお使い下さい			★
17:15			17:15 ~ 18:00	
17:30			THE TRIP®	16:30 ~ 22:30
17:45	17:45 ~ 18:30		バーチャル	Cエア
18:00	フリータイム	18:00 ~ 18:45		バーチャル
18:15	ご自由にお使い下さい	POWER CADIO®	18:15 ~ 19:00	予約不要
18:30		飯塚 涼太	THE TRIP®	自由参加
18:45		★★★	バーチャル	・ポールストレッチ
19:00	19:00 ~ 19:45			・グリッドストレッチ
19:15	骨盤ヨガ	19:15 ~ 20:00	19:15 ~ 20:00	・フレクソストレッチ
19:30	MISAO	HIP HOP	THE TRIP®	チ
19:45	★	RYOKO	player (山元)	・ヒップアタック
20:00		★★	★★	・ファンクショナル
20:15	20:15 ~ 21:00		20:15 ~ 21:00	上記プログラムを
20:30	ピギナーヨガ	20:30 ~ 21:15	THE TRIP®	ランダムで流します。
20:45	AYAKA	UBOUND®	player (岡)	※ご希望があれば
21:00	★	石田 健介	★★	変更も可能です。
21:15		★★★		
21:30	21:30 ~ 22:15		21:30 ~ 22:15	
21:45	MIXヨガ	21:45 ~ 22:30	21:45 ~ 22:30	
22:00	AYAKA	POWER CADIO®	THE TRIP®	
22:15	★★	石田 健介	バーチャル	
22:30		★★★		
23:00		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	CIエア	HOTスタジオ	DANCEスタジオ	BIKEルーム	CIエア	HOTスタジオ	DANCEスタジオ	BIKEルーム	CIエア	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 chinatsu	9:00～9:45 THE TRIP® パーチャル	9:00～9:45 CIエア パーチャル	ご自由にお使い下さい	9:00～9:45 朝ヨガ AYAKA	9:00～9:45 THE TRIP® パーチャル	9:00～12:15	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® パーチャル		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 fumiko			10:00～10:30 ALLストレッチ	10:00～10:45 HOTピラティス AYAKA			10:00～10:45 THE TRIP® パーチャル	CIエア パーチャル	10:00～10:45 骨盤ヨガ ERI	10:00～10:45 THE TRIP® パーチャル		BIKEルーム
10:15	★	10:15～11:00 OXIGENO® TOMOKO☆	10:15～11:00 THE TRIP® パーチャル	★	★★	10:15～11:00 ポールストレッチ STAFF				★	10:15～11:00 エアロ 大塚		(定員9名)
10:30		★		10:45～11:15 サーキット		★				★★			
10:45				★									
11:00	11:15～12:00 骨盤ヨガ fumiko				11:15～12:00 ビギナーヨガ YURIKO			11:15～12:00 THE TRIP® パーチャル	予約不要 自由参加	11:15～12:00 やさしいヨガ 大塚	11:15～12:00 THE TRIP® パーチャル		CIエア
11:15	★	11:30～12:15 POP PILATES haruka	11:30～12:15 THE TRIP® パーチャル	11:30～13:45 CIエア パーチャル	★	11:30～12:15 POWER CADIO® 田面 巧二郎				★★	11:30～12:15 POP PILATES haruka		(定員8名)
11:30		★★				★★★							
11:45													
12:00	12:30～13:15 FLO PILATES haruka	12:45～13:30 FIGHTDO®	12:30～13:15 THE TRIP® パーチャル	予約不要 自由参加	12:30～13:15 ヒップアップヨガ YURIKO	12:45～13:30 フラダンス KAORI		12:30～13:00 サーキット		12:30～13:15 FLO PILATES haruka	12:30～13:15 THE TRIP® パーチャル	9:00～20:30 CIエア パーチャル	レッスン強度
12:15	★★	★★★			★★★	★		★		★★			低強度
12:30													(★)
12:45													
13:00													
13:15													
13:30													
13:45	13:45～14:30 デトックスヨガ 丸山	14:00～14:45 ZUMBA 新井 知子	13:45～14:30 THE TRIP® パーチャル	14:00～14:30 adidas(FT)岡	13:45～14:30 フリータイム ご自由にお使い下さい	14:00～14:45 スロートレーニング STAFF		13:45～14:30 THE TRIP® パーチャル		13:45～14:30 フリータイム ご自由にお使い下さい	13:45～14:30 THE TRIP® パーチャル	予約不要 自由参加	中強度
14:00	★	★★		★		★							(★★)
14:15													
14:30													
14:45													
15:00	15:00～15:45 フリータイム	15:15～16:00 リトモス 名塚			15:00～15:45 フリータイム			15:00～15:45 THE TRIP® player (福富)	14:00～22:30	15:00～15:45 フリータイム	15:00～15:45 THE TRIP® パーチャル		高強度
15:15	ご自由にお使い下さい	★★			ご自由にお使い下さい			★★		ご自由にお使い下さい			(★★★)
15:30													
15:45													
16:00													
16:15													
16:30	16:30～17:15 フリータイム				16:30～17:15 フリータイム			16:00～16:45 THE TRIP® パーチャル	CIエア パーチャル	16:30～17:15 フリータイム	16:00～16:45 THE TRIP® パーチャル	上記プログラムを ランダムで流します。	女性専用 HOTヨガ
16:45	ご自由にお使い下さい				ご自由にお使い下さい					ご自由にお使い下さい		※ご希望があれば 変更も可能です。	
17:00													
17:15													
17:30													
17:45													
18:00													
18:15	18:15～19:00 骨盤調整 飯塚	18:00～18:45 FIGHTDO® 岡 貴之	18:00～18:45 THE TRIP® パーチャル	上記プログラムを ランダムで流します。 ※ご希望があれば 変更も可能です。	17:45～18:30 フリータイム ご自由にお使い下さい	18:00～18:45 N.YOGA YUKA		18:00～18:45 THE TRIP® パーチャル	予約不要 自由参加	18:00～18:45 ヒップアップヨガ YUMIKO	18:15～19:00 THE TRIP® パーチャル		脂肪燃焼系
18:30	★	★★★				★★				★★★			
18:45													
19:00													
19:15	19:30～20:00 フリータイム	19:15～20:00 ZUMBA 飯塚	19:15～20:00 THE TRIP® player (福富)		19:00～19:45 デトックスヨガ YUMI	19:15～20:00 UBOUND® 福富 匡樹		19:00～19:45 THE TRIP® パーチャル		19:15～20:00 やさしいヨガ YUMIKO	19:15～20:00 THE TRIP® パーチャル		調整系
19:30		★★			★	★★★				★			
19:45													
20:00													
20:15	20:15～21:00 アーユルヴェーダヨガ MEGUMI	20:30～21:15 X55® 加納 渚	20:30～21:15 THE TRIP® パーチャル	20:15～20:45 adidas(FT)福富	20:15～21:00 美脚ヨガ YUMI	20:30～21:15 POWER CADIO® 福富 匡樹		20:15～21:00 THE TRIP® パーチャル	上記プログラムを ランダムで流します。 ※ご希望があれば 変更も可能です。	20:30～21:15 THE TRIP® パーチャル			ダンス系
20:30	★★	★★★		★	★★★	★★★							
20:45													
21:00													
21:15													
21:30	21:30～22:15 デトックスヨガ MEGUMI	21:45～22:30 UBOUND® 加納 渚	21:30～22:15 THE TRIP® パーチャル	★	21:30～22:15 リラクソヨガ YUMI			21:30～22:15 THE TRIP® パーチャル					
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

パーチャル