

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 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 パレトン(ST-SO)	9:00 ~ 9:45 THE TRIP®	9:00 ~ 9:45 Cエリア バーチャル			9:00 ~ 9:45 パレトン (ST) Junko	9:00 ~ 9:45 THE TRIP®	9:00 ~ 9:45 THE TRIP®	9:00 ~ 12:15	9:00 ~ 9:45 朝ヨガ 安藤	9:00 ~ 9:45 THE TRIP®	9:00 ~ 9:45 THE TRIP®	9:00 ~ 12:15
9:15		保木本	バーチャル				★★		バーチャル		★	バーチャル	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 Junko			Cエリア バーチャル	10:00 ~ 10:45 ダイエットヨガ MIKIKO			Cエリア バーチャル
10:15	保木本	10:15 ~ 11:00 MEGADANZ®	10:15 ~ 11:00 THE TRIP®	★		★	10:15 ~ 11:00 ZUMBA NATSUMI	10:15 ~ 11:00 THE TRIP®	10:15 ~ 11:00 THE TRIP®		★★	10:15 ~ 11:00 リトモス CHIAKI	10:15 ~ 11:00 THE TRIP®	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		★	★★	バーチャル	
10:45		★★								予約不要 自由参加		★★		
11:00		★★										★★		
11:15	11:15 ~ 12:00 リラックスヨガ	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 haruka	11:30 ~ 12:15 エアロ	11:30 ~ 12:15 THE TRIP®	11:30 ~ 12:15 THE TRIP®		11:15 ~ 12:00 ビギナーヨガ MIKIKO	11:30 ~ 12:15 MEGADANZ®	11:30 ~ 12:15 THE TRIP®	11:30 ~ 12:15 THE TRIP®
11:30	chinatsu	AKI	バーチャル	11:30 ~ 12:00 ALLストレッチ		★★	★	★	player (田面)		★	CHIAKI	player (福富)	★
11:45	★	★★						★★	★★			★★	★★	
12:00														
12:15														
12:30	12:30 ~ 13:15 HOTストレッチ	12:45 ~ 13:30 ストリートダンス	12:30 ~ 13:15 THE TRIP®			12:30 ~ 13:15 MIXヨガ	12:45 ~ 13:30 コンディショニング	12:45 ~ 13:15 SKILLBIKE 田面	12:45 ~ 13:15 SKILLBIKE 田面	12:30 ~ 13:00 ファンクショナル	12:30 ~ 13:15 フローヨガ	12:45 ~ 13:30 X55®	12:45 ~ 13:30 THE TRIP®	12:30 ~ 13:00 サーキット
12:45	Ka Pua ~	SAYAKA	player (廣澤)			MIDORI	MICHIKA	★★	★★	★	YUMI	加納 渚	THE TRIP®	★
13:00	★	★★	★★			★★	★			13:15 ~ 13:45 ALLストレッチ	★★	★★★	バーチャル	13:15 ~ 13:45 ALLストレッチ
13:15														
13:30														
13:45	13:45 ~ 14:30 MIXヨガ	14:00 ~ 14:45 ハワイアンフラ	13:45 ~ 14:15 SKILLBIKE 廣澤			13:45 ~ 14:30 リラックスヨガ	14:00 ~ 14:45 FIERCE CAMP	13:45 ~ 14:30 THE TRIP®	13:45 ~ 14:30 THE TRIP®		13:45 ~ 14:30 リラックスヨガ	14:00 ~ 14:45 ボディメンテ	14:00 ~ 14:45 THE TRIP®	14:00 ~ 14:45 Cエリア
14:00	Kco	Ka Pua ~	★			MIDORI	haruka	バーチャル	バーチャル	14:00 ~ 16:00 Cエリア バーチャル	YUMI	渡邊	player (飯塚)	バーチャル
14:15	★★★	★		12:15 ~ 22:30		★	★★				★	★	★★	
14:30														
14:45														
15:00	15:00 ~ 15:45 昼ヨガ	15:15 ~ 15:45 HYPERC®廣澤	15:00 ~ 15:45 THE TRIP®	Cエリア バーチャル		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 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)飯塚
15:15	Kco	★★	バーチャル			ご自由にお使い下さい	福地 礼菜	バーチャル	バーチャル		ご自由にお使い下さい	渡邊	バーチャル	★
15:30	★	★★				★★★					★★		15:45 ~ 16:15 adidas(GR)飯塚	
15:45													★	
16:00														
16:15														
16:30	16:30 ~ 17:15 フリータイム		16:00 ~ 16:45 THE TRIP®	予約不要 自由参加	16:30 ~ 17:15 フリータイム	16:15 ~ 17:00 THE TRIP®	16:15 ~ 17:00 THE TRIP®	16:15 ~ 17:00 THE TRIP®		16:30 ~ 17:15 フリータイム	16:15 ~ 17:00 THE TRIP®	16:15 ~ 17:00 THE TRIP®		
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	バーチャル	バーチャル	バーチャル		ご自由にお使い下さい	バーチャル	バーチャル		
17:00														
17:15														
17:30														
17:45	17:45 ~ 18:30 フリータイム	18:00 ~ 18:45 エアロ	17:00 ~ 17:45 THE TRIP®	・ポールストレッチ ・グリッドストレッチ ・フレクションストレッチ		17:15 ~ 18:00 THE TRIP®	17:15 ~ 18:00 THE TRIP®	17:15 ~ 18:00 THE TRIP®	17:00 ~ 22:30		17:15 ~ 18:00 THE TRIP®	17:15 ~ 18:00 THE TRIP®	Cエリア バーチャル 予約不要 自由参加	
18:00	ご自由にお使い下さい	MISAO	player (福地)	・ヒップアタック ・ファンクショナル		18:00 ~ 18:45 骨盤ヨガ	18:15 ~ 18:45 HYPERC®廣澤	18:15 ~ 19:00 THE TRIP®			18:00 ~ 18:45 FIGHTDO®	18:15 ~ 19:00 THE TRIP®		
18:15		★★	★★			AYAKA	★★	バーチャル			岡 貴之	バーチャル		
18:30		★★	★★			★	★★		予約不要 自由参加	★	★★★	バーチャル		
18:45														
19:00	19:00 ~ 19:45 骨盤ヨガ	19:15 ~ 20:00 HIP HOP	19:15 ~ 20:00 THE TRIP®	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。		19:15 ~ 19:45 ピギナーヨガ	19:15 ~ 20:00 MEGADANZ®	19:30 ~ 20:00 SKILLBIKE 廣澤			19:15 ~ 20:00 UBOUND®	19:15 ~ 20:00 THE TRIP®	・ポールストレッチ ・グリッドストレッチ ・フレクションストレッチ	
19:15	MISAO	RYOKO	player (飯塚)		★	AYAKA	JUN	★			飯塚 涼太	バーチャル	・フレクションストレッチ	
19:30	★	★★	★★			★	★★				★★★		・ヒップアタック ・ファンクショナル	
19:45														
20:00														
20:15	20:15 ~ 21:00 ピギナーヨガ	20:30 ~ 21:15 UBOUND®	20:15 ~ 21:00 THE TRIP®		20:15 ~ 21:00 FLO PILATES	20:30 ~ 21:15 ZUMBA	20:30 ~ 21:15 THE TRIP®	20:30 ~ 21:15 THE TRIP®			20:30 ~ 21:15 リトモス	20:30 ~ 21:15 THE TRIP®		
20:30	AYAKA	飯塚 涼太	バーチャル		ayumi	AYA	player (廣澤)	player (廣澤)			AKI	player (岡)		
20:45	★	★★★			★★	★★	★★	★★			★★	★★		
21:00														
21:15														
21:30	21:30 ~ 22:15 MIXヨガ	21:45 ~ 22:30 POWER CADIO®	21:30 ~ 22:15 THE TRIP®		21:30 ~ 22:15 リラックスヨガ	21:45 ~ 22:30 X55®	21:45 ~ 22:30 THE TRIP®	21:45 ~ 22:30 THE TRIP®			21:30 ~ 22:15 REEJAM	21:45 ~ 22:30 THE TRIP®	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。	
21:45	AYAKA	飯塚 涼太	バーチャル		ayumi	加納 渚	バーチャル	バーチャル			AKI	player (飯塚)		
22:00	★★	★★★			★	★★★					★★	★★	★	
22:15														
22:30														
23:00														

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	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														(定員24名)
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 ボル・ド・プラ	9:00～9:45 THE TRIP®	9:00～9:45 CIエア	ご自由にお使い下さい	9:00～9:45 朝ヨガ	9:00～9:45 THE TRIP®	9:00～9:45 CIエア	ご自由にお使い下さい	9:00～9:45 ステップエアロ	9:00～9:45 THE TRIP®	9:00～9:45 CIエア		Dスタジオ
9:15		chinatsu	パーチャル	パーチャル		AYAKA	パーチャル	パーチャル		大塚	パーチャル	パーチャル		(定員31名)
9:30		★★				★				★★				
9:45														
10:00	10:00～10:45			10:00～10:30	10:00～10:45		10:00～10:45		10:00～10:45		10:00～10:45			
10:15	リラックスヨガ	10:15～11:00	10:15～11:00	サーキット	HOTピラティス	10:15～11:00	10:15～11:00	THE TRIP®	10:15～11:00	10:15～11:00	THE TRIP®	10:15～11:00		BIKEルーム
10:30	fumiko	OXIGENO®	THE TRIP®	★	AYAKA	X55®	パーチャル	パーチャル	★	ERI	パーチャル	パーチャル		(定員9名)
10:45	★	渡邊	パーチャル	10:45～11:15	★★	田面 巧二郎			10:45～11:15	★	大塚			
11:00		★		ヒップアタック		★★★				★★				
11:15	11:15～12:00			★	11:15～12:00		11:15～12:00		11:15～12:00		11:15～12:00			Cエア
11:30	骨盤ヨガ	11:30～12:15	11:30～12:15	11:30～12:00	リラックスヨガ	11:30～12:15	11:30～12:00	THE TRIP®	11:30～12:00	11:30～12:15	THE TRIP®	11:30～12:00		(定員8名)
11:45	fumiko	POP PILATES	THE TRIP®	ALLストレッチ	MIDORI	POWER CADIO®	パーチャル	パーチャル	★	POP PILATES	player (廣澤)	player (廣澤)		
12:00	★	haruka	パーチャル	★	★	田面 巧二郎				haruka	★★	★★	9:00～20:30	レッスン強度
12:15		★★				★★★				★★				
12:30	12:30～13:15		12:30～13:15	12:15～13:30	12:30～13:15		12:30～13:15		12:30～13:15		12:30～13:15			低強度
12:45	FLO PILATES	12:45～13:30	THE TRIP®	CIエア	昼ヨガ	12:45～13:30	12:45～13:30	THE TRIP®	9:00～22:30	12:45～13:30	THE TRIP®	CIエア		低強度
13:00	haruka	FIGHTDO®	パーチャル	パーチャル	MIDORI	フラダンス	player (廣澤or山元)	パーチャル	9:00～22:30	haruka	★★	パーチャル		(★)
13:15	★★	岡 貴之			★	KAORI	★★			★★				
13:30		★★★				★				★★★				
13:45	13:45～14:30		13:45～14:30	13:45～14:15	13:45～14:30		13:45～14:30			13:45～14:30		13:45～14:30		中強度
14:00	デトックスヨガ	14:00～14:45	THE TRIP®	adidas(FT)岡	ポールストレッチ	14:00～14:45	14:00～14:30	THE TRIP®		フリータイム		THE TRIP®	予約不要	自由参加
14:15	YUKA	ZUMBA	パーチャル	★	廣澤 or 山元	FATBURN EXTREME	パーチャル	パーチャル		ご自由にお使い下さい		パーチャル	自由参加	(★★)
14:30	★	TOMO		14:30～15:00	★	大塚 深貴								
14:45		★★	14:45～15:30	adidas(GR)岡		★★★								高強度
15:00	15:00～15:45		THE TRIP®	★	15:00～15:45		15:00～15:45			15:00～15:45		15:00～15:45		(★★★)
15:15	フリータイム	15:15～16:00	パーチャル		フリータイム	15:15～16:00	15:15～16:00	THE TRIP®	・ポールストレッチ	フリータイム		THE TRIP®	・グリッドストレッチ	
15:30	ご自由にお使い下さい	リトモス			ご自由にお使い下さい	STEPエクササイズ	大塚 深貴	player (福富)	・グリッドストレッチ	ご自由にお使い下さい		パーチャル	・ヒップアタック	
15:45		名塚	15:45～16:30			★★		★★	・フレクシオンストレッチ				・ファンクショナル	カラー説明
16:00		★★	THE TRIP®	15:15～18:45		★		16:00～16:45	・ヒップアタック			16:00～16:45		
16:15			パーチャル					THE TRIP®	・ファンクショナル			THE TRIP®	上記プログラムを	女性専用
16:30	16:30～17:15				16:30～17:15			パーチャル				パーチャル	ランダムで流します。	HOTヨガ
16:45	フリータイム		16:45～17:30		フリータイム								※ご希望があれば	
17:00	ご自由にお使い下さい		パーチャル		ご自由にお使い下さい								変更も可能です。	男女兼用
17:15								17:00～17:45				17:00～17:45		HOTヨガ
17:30								THE TRIP®				THE TRIP®		
17:45								パーチャル				パーチャル		
18:00		18:00～18:45	18:00～18:45		17:45～18:30	18:00～18:45	18:00～18:45	THE TRIP®	上記プログラムを					
18:15	18:15～19:00	STRONG Nation	THE TRIP®		フリータイム	18:00～18:45	18:00～18:45	THE TRIP®	ランダムで流します。					
18:30	骨盤調整	伊藤	player (福地)		ご自由にお使い下さい	POWER CADIO®	THE TRIP®	パーチャル	※ご希望があれば					
18:45	飯塚	★★★	★★			福富 匡樹			変更も可能です。					
19:00	★					★★★				18:00～18:45				脂肪燃焼系
19:15		19:15～20:00	19:15～20:00		19:00～19:45		19:00～19:45	THE TRIP®		週替わり	18:15～19:00	18:15～19:00		
19:30	19:30～20:15	ZUMBA	THE TRIP®		デトックスヨガ	19:15～20:00	19:15～20:00	パーチャル		代行表掲示	週替わり	THE TRIP®		
19:45	ひめトレ	飯塚	パーチャル		YUMI	X55®					代行表掲示	パーチャル		
20:00	伊藤	★★			★	加納 渚					19:30～20:15			
20:15	★★					★★★					代行表掲示	パーチャル		
20:30		20:30～21:15	20:30～21:15		20:15～21:00	20:30～21:15	20:15～21:00	THE TRIP®						
20:45	20:45～21:30	UBOUND®	THE TRIP®	20:30～22:30	美脚ヨガ	UBOUND®	player (福富)	★						
21:00	サウンドフローヨガ	福富 匡樹	パーチャル		YUMI	加納 渚								
21:15	MEGUMI	★★★			★★★	★★★								
21:30	★★		21:30～22:15		21:30～22:15		21:30～22:15	THE TRIP®						
21:45		21:45～22:30	THE TRIP®		リラックスヨガ			パーチャル						
22:00	22:00～22:30	ポールストレッチ	パーチャル		YUMI									
22:15	リラックスヨガMEGUMI	福地 礼菜			★									
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