

営業時間	7:00～23:00												木曜日	
曜日	月曜日				火曜日				水曜日				休館日	
時間	HOTスタジオ	2ndスタジオ	3rd	Cエリア	HOTスタジオ	2ndスタジオ	3rd	Cエリア	HOTスタジオ	2ndスタジオ	3rd	Cエリア	休館日	
7:00														
8:45	8:45～9:30 フリータイム		7:00～9:45 サンドバック/バイク		8:45～9:30 フリータイム		7:00～9:45 サンドバック/バイク		8:45～9:30 フリータイム		7:00～11:00 サンドバック/バイク		9:00～9:30 ファンクショナル(Virtual)	
9:00	ご自由にお使い下さい	9:00～9:45 バレトン 中島 萌果	フリータイム	9:00～9:30 ボール (Virtual)	ご自由にお使い下さい		OXIGENO® TOMOKO☆		adidas(GR)飯塚	ご自由にお使い下さい	朝ヨガ YUKIYO			
9:15		★★							★		★			
9:30														
9:45														
10:00	10:00～10:45 くびれヨガ			10:00～10:30 ヒップアタック(Virtual)	10:00～10:45 フリータイム				10:00～10:30 ファンクショナル(Virtual)	10:00～10:45 フリータイム			10:15～10:45 サーキット	
10:15	中島 萌果	10:15～11:00 バランス MAMI	10:15～10:45 TOPRIDE®加納		ご自由にお使い下さい					ご自由にお使い下さい	10:15～11:00 リトモス CHIAKI		★	
10:30	★★	★	★★								★★			
10:45														
11:00	11:15～12:00 オリジナルヨガ			11:15～11:45 ファンクショナル(Virtual)	11:15～12:00 骨盤ヨガ				11:15～11:45 ヒップアタック(Virtual)	11:15～12:00 フリータイム			11:15～11:45 フレクシオン(Virtual)	
11:15	MIHO	11:30～12:15 エアロII MAMI	11:30～12:00 K-BOX 加納		ERI					ご自由にお使い下さい	11:30～12:15 MEGADANZ® CHIAKI		11:30～12:15 Surf Fit (B1) 福富 匡樹	
11:30	★★	★★	★★		★						★★		★	
11:45														
12:00	12:30～13:15 MIXヨガ			12:30～13:00 フレクシオン(Virtual)	12:30～13:15 ピギナーヨガ				12:30～13:00 グリッド (Virtual)	12:30～13:15 ダイエットヨガ			12:30～13:00 ボール (Virtual)	
12:15	MIDORI	12:45～13:30 X55® 加納 渚	12:30～13:30 サンドバック/バイク フリータイム		REIKO					YUKA			12:45～13:15 TOPRIDE®飯塚	
12:30	★★	★★★			★					★★★			★★	
12:45														
13:00	13:45～14:30 デトックスヨガ			13:45～14:15 グリッド (Virtual)	13:45～14:30 リラクソスヨガ				13:45～14:15 ボール (Virtual)	13:45～14:30 リンパヨガ			13:45～14:15 K-BOX 飯塚	
13:15	MIHO	14:00～14:45 MEGADANZ® JUN	14:00～14:45 エアリアルヨガ 中島 萌果		YUMI					TAKA			14:00～14:45 筋膜リリース TOMOKO☆	
13:30	★	★★	★★		★					★			★★	
13:45														
14:00	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				15:00～15:30 サーキット	15:00～15:45 フリータイム			15:00～15:30 サーキット	
14:15	ご自由にお使い下さい	15:15～16:00 屋ヨガ Eriko			ご自由にお使い下さい				★	ご自由にお使い下さい			★	
14:30		★	15:15～17:45 サンドバック/バイク フリータイム	16:15～16:45 ファンクショナル(Virtual)									16:15～16:45 グリッド (Virtual)	
14:45	16:30～17:15 フリータイム				16:30～17:15 フリータイム				16:15～16:45 フレクシオン(Virtual)	16:30～17:15 フリータイム				
15:00	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				
15:15														
15:30														
15:45														
16:00	17:45～18:30 アナトミック骨盤ヨガ			18:00～18:30 ヒップアタック(Virtual)	18:00～18:45 リンパヨガ				18:15～18:45 ファンクショナル(Virtual)	18:15～19:00 骨盤ヨガ			18:00～18:45 バレトン 中島 萌果	
16:15	AI	18:00～18:45 OXIGENO® TOMOKO☆	18:15～18:45 K-BOX 福富		YUMI					★			★★	
16:30	★★★	★	★★		★									
16:45														
17:00	19:00～19:45 ピギナーヨガ			19:00～19:30 ファンクショナル(Virtual)	19:15～20:00 骨盤ヨガ				19:15～19:45 フレクシオン(Virtual)	19:30～20:15 リラクソスヨガ			19:00～19:30 ファンクショナル(Virtual)	
17:15	HAYASE	19:15～20:00 UBOUND® 福富 匡樹	19:15～20:00 サンドバック/バイク フリータイム		YUMI					KAZUMI			19:15～20:00 エアリアルヨガ 中島 萌果	
17:30	★	★★★			★					★★★			★★	
17:45														
18:00	20:15～21:00 フリータイム			20:15～20:45 ボール (Virtual)	20:30～21:15 くびれヨガ				20:30～21:00 ヒップアタック(Virtual)	20:45～21:30 筋膜リリース TOMOKO☆			20:15～20:45 グリッド (Virtual)	
18:15	ご自由にお使い下さい	20:30～21:15 ZUMBA TOMOKO☆	20:30～21:15 Surf Fit (B3) 福富 匡樹		YUMI					★★★				
18:30		★★	★★		★★									
18:45														
19:00	21:30～22:15 フリータイム			21:30～22:00 グリッド (Virtual)	21:45～22:30 フリータイム				21:45～22:15 エアリアルヨガYUMI	22:00～22:45 フリータイム			21:30～22:00 フレクシオン(Virtual)	
19:15	ご自由にお使い下さい	21:45～22:30 POWER CADIO® 田面 巧二郎	21:45～22:30 サンドバック/バイク フリータイム		ご自由にお使い下さい				★★★	UBOUND® 加納 渚				
19:30		★★★			★★★					★★★				
19:45														
20:00														
20:15														
20:30														
20:45														
21:00														
21:15														
21:30														
21:45														
22:00														
22:15														
22:30														
23:00														
		23:00 営業終了				23:00 営業終了					23:00 営業終了			

毎週木曜休館日

営業時間		7:00～23:00								7:00～21:00				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	2ndスタジオ	3rd	CIリア	HOTスタジオ	2ndスタジオ	3rd	CIリア	HOTスタジオ	2ndスタジオ	3rd	CIリア	HOTスタジオ	
7:00													(定員18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				(定員27名)	
9:00	ご自由にお使い下さい	9:00～9:45 ピラティス MISAO		9:00～9:30 ヒップアタック(Virtual)	ご自由にお使い下さい	9:00～9:45 OXIGENO@ TOMOKO☆		9:00～9:30 ファンクショナル(Virtual)	ご自由にお使い下さい	9:00～9:45 バレトン UMI		9:00～9:30 フレクシオン(Virtual)	Dスタジオ	
9:15		★★				★				★★			(定員27名)	
9:30														
9:45														
10:00	10:00～10:45 美脚ヨガ		7:00～13:30 サンドバック/バイク フリータイム		10:00～10:45 リラックスヨガ			10:00～10:30 ヒップアタック(Virtual)	10:00～10:45 週替わりヨガ 代行表掲示		7:00～13:30 サンドバック/バイク フリータイム	10:00～10:30 ファンクショナル(Virtual)	3rdスタジオ	
10:15	YUMIKO	10:15～11:00 エアロ MISAO		10:15～10:45 サーキット	★	10:15～11:00 ZUMBA TOMOKO☆			代行表掲示	10:15～11:00 STRONG Nation UMI		★★★		(定員8名)
10:30	★★★	★★		★		★★★				★★★				
10:45														
11:00	11:15～12:00 くびれヨガ			11:15～11:45 ポール (Virtual)	11:15～12:00 ヒップアップヨガ		7:00～14:45 サンドバック/バイク フリータイム	11:15～11:45 グリッド (Virtual)	11:15～12:00 週替わりヨガ 代行表掲示			11:15～11:45 ポール (Virtual)	Cエリア	
11:15	MISAO	11:30～12:15 POWER CADIO@ 田面 巧二郎			★★★	11:30～12:15 バレトン YUKIYO				代行表掲示	11:30～12:15 ZUMBA UMI	★★		(定員8名)
11:30	★★	★★★			★★★	★★★					★★			
11:45														
12:00														
12:15														
12:30	12:30～13:15 ピジナーヨガ			12:30～13:00 ファンクショナル(Virtual)	12:30～13:15 フリータイム			12:30～13:00 フレクシオン(Virtual)	12:30～13:15 骨盤エクササイズ			12:30～13:00 グリッド (Virtual)	低強度	
12:45	REIKO	12:45～13:30 UBOUND@ 飯塚 涼太			ご自由にお使い下さい	12:45～13:30 ピラティス MISAO			★★	12:45～13:30 POWER CADIO@ 田面 巧二郎	★★★		(★)	
13:00	★	★★★				★★								
13:15														
13:30	13:45～14:30 フリータイム			13:45～14:15 フレクシオン(Virtual)	13:45～14:30 骨盤ヨガ			13:45～14:15 ポール (Virtual)	13:45～14:30 フリータイム			13:45～14:15 フレクシオン(Virtual)	中強度	
14:00	ご自由にお使い下さい	14:00～14:45 ZUMBA 針生			★	14:00～14:45 HYPERC@ 廣澤 綾香			ご自由にお使い下さい	14:00～14:45 ポールストレッチ STAFF	★		(★★★)	
14:15		★★				★★							高強度	
14:30													(★★★)	
14:45														
15:00	15:00～15:45 フリータイム		15:00～18:45 サンドバック/バイク フリータイム	15:00～15:30 サーキット	15:00～15:45 フリータイム			15:00～15:30 グリッド (Virtual)	15:00～15:45 HOTバレエ YU-NA			15:00～15:30 ヒップアタック(Virtual)	カラー説明	
15:15	ご自由にお使い下さい				★	ご自由にお使い下さい	15:15～16:00 フラダンス 大塚		15:15～16:00 Surf Fit (B1) 岡 貴之	★★				
15:30							★		★					
15:45														
16:00														
16:15				16:15～16:45 adidas(FT)岡	16:30～17:15 フリータイム			16:15～16:45 ヒップアタック(Virtual)	16:30～17:15 フリータイム			16:15～16:45 ファンクショナル(Virtual)	女性専用 HOTヨガ	
16:30	16:30～17:15 フリータイム			★	ご自由にお使い下さい				ご自由にお使い下さい					
16:45	ご自由にお使い下さい													
17:00														
17:15														
17:30														
17:45	17:45～18:30 フリータイム				17:45～18:30 N.Yヨガ YUKA		16:30～20:30 サンドバック/バイク フリータイム	18:00～18:30 ボール (Virtual)	17:45～18:30 FIGHT DO@ 岡 貴之			18:00～18:45 MIXヨガ MEGUMI	男女兼用 HOTヨガ	
18:00	ご自由にお使い下さい	18:00～18:45 HYPERC@ 廣澤 綾香		18:00～18:30 グリッド (Virtual)	★★★	★★★				★★★			18:15～19:00 POWER CADIO@ 飯塚 涼太	脂肪燃焼系
18:15		★★							18:45～19:15 フレクシオン(Virtual)	★★			★★★	
18:30														
18:45														
19:00	19:00～19:45 筋膜リリース			19:00～19:30 ポール (Virtual)	19:00～19:45 リラックスヨガ			19:00～19:30 フレクシオン(Virtual)	19:00～19:45 アーニャーダヨガ			19:15～19:45 グリッド (Virtual)	調整系	
19:15	TOMOKO☆	19:15～20:00 リトモス CHIAKI			MISAO				MEGUMI					
19:30	★	★★			★				★★					
19:45														
20:00														
20:15	20:15～21:00 美脚ヨガ			20:15～20:45 ヒップアタック(Virtual)	20:15～21:00 フリータイム			20:00～20:30 UBOUND@石田					ダンス系	
20:30	YUMI	20:30～21:15 MEGADANZ@ CHIAKI			ご自由にお使い下さい			★★						
20:45	★★★	★★												
21:00														
21:15								21:00～21:30 TOPRIDE@石田						
21:30	21:30～22:15 リラックスヨガ			21:30～22:00 ファンクショナル(Virtual)	フリータイム			★★					筋トレ系	
21:45	YUMI	21:45～22:15 TOPRIDE@岡			ご自由にお使い下さい									
22:00	★	★★						22:00～22:30 K-BOX 石田						
22:15								★★						
22:30														
23:00		23:00 営業終了				23:00 営業終了				21:00 営業終了				

【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。
STRONGNation(TM) 45分 消費カロリー 170~345 発汗量 ★★★ 強度 ★★★	音楽と動きがマッチした新感覚の高強度インターバルトレーニングです。
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。
エアロII 45分 消費カロリー 205~350 発汗量 ★☆☆ 強度 ★☆☆	エアロよりも少し強度や構成がレベルアップした中級者向けの内容です。
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。
Surf Fit 45分 消費カロリー 125~250 発汗量 ★☆☆ 強度 ★★★	サーフボードを使用したエクササイズで体幹強化、脂肪燃焼を目的としたプログラムです。

コンディショニング系

ボール/グリッド/フレクション 30/45分 消費カロリー 50~80 発汗量 ★☆☆ 強度 ★☆☆	ストレッチ器具を使い、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。
朝/昼ヨガ 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。
筋膜リリース 45分 消費カロリー 50~80 発汗量 ★☆☆ 強度 ★☆☆	ストレッチボールを使って筋膜を解し、全身のケアを行います。
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。
エアリアルヨガ 45分 消費カロリー 95~185 発汗量 ★☆☆ 強度 ★☆☆	ハンモックを使用したヨガで、リラクゼーションやデトックスと目的としたプログラムです。

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。
REE JAM 45分 消費カロリー 225~315 発汗量 ★☆☆ 強度 ★★★	エアロビクスとヒップホップを組み合わせたダンスフィットネスです。
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。
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したクラスです。

筋力トレーニング系

パートレ 45分 消費カロリー 155~300 発汗量 ★☆☆ 強度 ★★★	専用バーベルとプレートを使用し、筋力トレーニングのみを行います。
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。
ピラティス 45分 消費カロリー 120~150 発汗量 ★☆☆ 強度 ★★★	体幹部分を強化し、骨盤矯正や姿勢改善を目的としたクラスです。



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)
1stスタジオ通常定員40名 → **18名**
2ndスタジオ通常定員40名 → **27名**
3rdおよび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。
1st、2nd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、お客様ご自身の体温管理のご協力をお願い致します。
- 1st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。
- 1st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(1st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。