



スタジオスケジュール ※改訂版 2019年2月11日～3月31日まで(予定)

休館日	メンテナンス日 / 社員アップデート研修日(年4日) / 年末年始(12/30～1/3)															
営業時間	7:00～23:00															
7:00 9:00 10:00 11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 18:00 19:00 20:00 21:00 22:00 23:00	女性専用HOTヨガDAY				女性専用HOTヨガDAY				女性専用HOTヨガDAY				女性専用HOTヨガDAY			
	月				火				水				木			
	HOTスタジオ	2ndスタジオ	3rdスタジオ	Cエリア	HOTスタジオ	2ndスタジオ	3rdスタジオ	Cエリア	HOTスタジオ	2ndスタジオ	3rdスタジオ	Cエリア	HOTスタジオ	2ndスタジオ	3rdスタジオ	Cエリア
	7:00～10:00 フリータイム ご自由にお使い下さい ※ヨガ会員のみ	(定員30名) 9:15～9:45 UBOUND石田 ★★★			7:00～10:00 フリータイム ご自由にお使い下さい ※ヨガ会員のみ	9:15～10:00 OXIGENO TOMOKO☆ ★★			7:00～10:00 フリータイム ご自由にお使い下さい ※ヨガ会員のみ	(定員30名) 9:15～9:45 スロトレ 加納 ★★			7:00～10:00 フリータイム ご自由にお使い下さい ※ヨガ会員のみ	9:15～10:00 朝ヨガ AI ★		
	10:15～11:00 リンパヨガ CHIHARU ★★	10:15～11:00 バランス MAMI ★	10:15～11:00 TOPRIDE45 石田 健介 ★★★ (定員12名)		10:15～11:00 骨盤ヨガ CHIHARU ★★	10:15～11:00 ボディトレ MAMI ★★	10:15～11:00 Surf fit 福富 匡樹 ★★★ (定員16名)		10:15～11:00 朝ヨガ YUKIYO ★	10:15～11:00 リトモス CHIAKI ★★★	10:15～10:45 K-BOX 加納 ★★ (定員12名)		10:15～11:00 オリジナルヨガ AI ★★★	10:15～11:00 ZUMBAGOLD 針生 ★★ (定員30名)	10:15～11:00 Surf fit 福富 匡樹 ★★★ (定員12名)	
	11:30～12:15 リラックスヨガ CHIHARU ★	11:30～12:15 エアロ MAMI ★★	11:30～12:00 K-BOX 宮内 ★★★ (定員12名)		11:30～12:15 デトックスヨガ CHIHARU ★★	11:30～12:15 バレトン MAMI ★★	11:30～12:00 TOPRIDE福富 ★★ (定員12名)		11:30～12:15 バレエヨガ RIEKO ★★★ (定員20名)	11:30～12:15 MEGADANZ CHIAKI ★★★		11:30～12:00 サーキット ★★ (定員12名)	11:30～12:15 ビギナーヨガ YUKI ★	11:30～12:15 POWER 福富 匡樹 ★★★	11:30～12:15 エアリアルヨガ HITOMI ★★★ (定員12名)	
	12:45～13:30 ヒップアップヨガ CHIHARU ★★★	12:45～13:30 POWER 石田 健介 ★★★		12:20～12:35 ファンクショナル MIZUUCHI (定員12名)	12:45～13:30 美脚ヨガ YUMI ★★★	12:45～13:30 X-55 加納 渚 ★★★★	12:45～13:30 エアリアルヨガ CHIHARU ★★★ (定員12名)	12:45～13:15 サーキット ★★ (定員12名)	12:45～13:30 ポールストレッチ STAFF ★	12:45～13:30 ZUMBA YUNA ★★★	12:45～13:15 TOPRIDE 岡 ★★ (定員12名)		12:45～13:30 ハタヨガ YUKI ★★	12:45～13:30 パワーヨガ AKE ★★	12:45～13:15 K-BOX 宮内 ★★★	12:45～13:15 サーキット ★★ (定員12名)
	14:00～15:00 デトックスヨガ 60 MIHO ★★	14:00～15:00 ステップ&ダンベル エアロ MISAO ★★★	14:00～14:45 Surf fit 福富 匡樹 ★★★ (定員16名)	14:00～14:30 フレクシオン ★ (定員7名)	14:00～15:00 リラックスヨガ 60 YUMI ★	14:00～15:00 リトモス 60 AKI ★★★	14:00～14:45 マーシャル HITOMI ★★★ (定員12名)	14:00～14:30 グリッド ★ (定員7名)	14:00～15:00 美ボディEX 60 YUNA ★★★★	14:00～15:00 筋膜リリース 60 TOMOKO☆ ★	14:00～14:45 Surf fit 岡 貴之 ★★★ (定員16名)		14:00～15:00 リラックスヨガ 60 Bija ★	14:00～14:30 UBOUND石田 ★★★ (定員30名)	14:45～15:15 FIGHTDO石田 ★★ (定員30名)	14:00～14:30 ポール ★ (定員7名)
	15:30～17:45 フリータイム ご自由にお使い下さい ※ヨガ会員のみ	15:30～16:30 昼ヨガ 60 Eriko ★	15:30～17:45 フリータイム サンドバック ご自由にお使い下さい	15:30～16:00 サーキット ★★ (定員12名)	15:30～17:30 フリータイム ご自由にお使い下さい ※ヨガ会員のみ	15:30～16:30 昼ヨガ 60 HITOMI ★ (定員30名)	15:30～17:30 フリータイム サンドバック ご自由にお使い下さい	15:30～16:00 サーキット ★★ (定員12名)	15:30～17:30 フリータイム ご自由にお使い下さい ※ヨガ会員のみ	15:30～16:15 パートレ YUKIYO ★★★ (定員30名)	15:30～17:30 フリータイム サンドバック ご自由にお使い下さい	15:30～16:00 サーキット ★★ (定員12名)	15:30～17:45 フリータイム ご自由にお使い下さい ※ヨガ会員のみ	15:30～16:00 スロトレ 加納 ★★ (定員12名)	15:30～17:45 フリータイム サンドバック ご自由にお使い下さい	15:30～16:00 サーキット ★★ (定員12名)
	18:00～18:45 オリジナルヨガ AI ★★★	18:00～18:45 バレトン 中島 萌果 ★★	18:00～18:30 K-BOX 岡 ★★★ (定員12名)		17:45～18:30 ポールストレッチ STAFF ★	17:45～18:30 UBOUND 加納 渚 ★★★★ (定員30名)	17:45～18:30 エアリアルヨガ YUMI ★★★ (定員16名)		17:45～18:30 骨盤ヨガ HAYASE ★★	17:45～18:30 X-55 加納 渚 ★★★★	17:45～18:30 エアリアルヨガ SANAE ★★★ (定員16名)	17:45～18:15 サーキット ★★ (定員12名)	18:00～18:45 ポールストレッチ STAFF ★	18:00～18:45 OXIGENO TOMOKO☆ ★★		18:00～18:30 サーキット ★★ (定員12名)
	19:15～20:00 ビギナーヨガ HAYASE ★	19:15～20:00 MEGADANZ TOMOKO☆ ★★★	19:15～20:00 Surf fit 福富 匡樹 ★★★ (定員16名)	19:15～19:45 サーキット ★★ (定員12名)	19:00～19:45 リンパヨガ YUMI ★★	19:00～19:45 パートレ YUKIYO ★★★	19:00～19:45 Surf fit 岡 貴之 ★★★ (定員12名)	19:00～19:30 サーキット ★★ (定員7名)	19:00～19:45 美脚ヨガ YUKIYO ★★★	19:00～19:45 バレトン 中島 萌果 ★★	19:00～19:45 Surf fit 岡 貴之 ★★★ (定員12名)		19:15～20:00 くびれヨガ 中島 萌果 ★★	19:15～20:00 ZUMBA TOMOKO☆ ★★★	19:15～19:45 TOPRIDE福富 ★★ (定員12名)	
	20:30～21:15 骨盤ヨガ HAYASE ★★	20:30～21:15 UBOUND 福富 匡樹 ★★★★	20:30～21:15 Surf fit 岡 貴之 ★★★ (定員16名)		20:15～21:00 くびれヨガ YUMI ★★	20:15～21:00 ZUMBA TOMOKO☆ ★★★	20:15～20:45 TOPRIDE 岡 ★★ (定員12名)	20:15～20:45 フレクシオン ★ (定員7名)	20:15～21:00 ビギナーヨガ KAZUMI ★	20:15～21:00 FIGHTDO NAGISA ★★★★	20:15～20:45 K-BOX 石田 ★★★ (定員12名)	20:15～20:45 サーキット ★★ (定員12名)	20:30～21:15 ヒップアップヨガ YUMI ★★★	20:30～21:15 POWER 石田 健介 ★★★	20:30～21:15 Surf fit 福富 匡樹 ★★★ (定員16名)	
	21:45～22:30 リラックスヨガ YUKI ★	21:45～22:15 POWER福富 ★★ (定員30名)	21:45～22:30 エアリアルヨガ 中島 萌果 ★★★ (定員12名)		21:30～22:30 筋膜リリース 60 TOMOKO☆ ★	21:30～22:30 HIP HOP 60 FUKO ★★★	21:30～22:15 Surf fit 岡 貴之 ★★★ (定員16名)	21:30～22:00 サーキット ★★ (定員12名)	21:30～22:30 リラックスヨガ 60 KAZUMI ★	21:30～22:30 UBOUND 60 NAGISA ★★★★	21:30～22:00 TOPRIDE石田 ★★ (定員12名)	21:30～22:00 グリッド ★ (定員7名)	21:45～22:30 デトックスヨガ YUMI ★★	21:45～22:15 UBOUND加納 ★★★ (定員30名)	21:45～22:30 エアリアルヨガ 中島 萌果 ★★★ (定員12名)	

スタジオスケジュール (春) プログラム案内

休館日: メンテナンス日 / 社員アップデート研修日(年4日) / 年末年始(12/30~1/3)
 営業時間: 7:00~23:00

時間	男女兼用HOTヨガDAY				男女兼用HOTヨガDAY			
	HOTスタジオ	2ndスタジオ	3rdスタジオ	Cエリア	HOTスタジオ	2ndスタジオ	3rdスタジオ	
7:00	金				土			
9:00	7:00~10:00 フリータイム ご自由にお使い下さい ※ヨガ会員のみ	9:15~10:00 朝ヨガ Bija			7:00~10:00 フリータイム ご自由にお使い下さい ※ヨガ会員のみ	9:15~10:00 OXIGENO TOMOKO☆		
10:00	10:15~11:00 リンパヨガ Bija	10:15~11:00 エアロ MISAO	10:15~11:00 エアリアルヨガ SANAE	10:15~10:45 サーキット	10:15~11:00 美脚ヨガ YUKIYO	10:15~11:00 ZUMBA TOMOKO☆		
11:00								
12:00	11:30~12:15 くびれヨガ MISAO	11:30~12:15 MEGADANZ TOMOKO☆	11:30~12:00 TOPRIDE福富		11:30~12:15 ヒップアップヨガ YUMI	11:30~12:15 パートレ YUKIYO	11:30~12:15 Surf fit 福富 匡樹	
13:00	12:45~13:30 骨盤ヨガ ERI	12:45~13:30 UBOUND 加納 渚	12:45~13:30 N.Yヨガ CHIHARU	12:45~13:15 グリッド	12:45~13:30 ピギナーヨガ YUMI	12:45~13:30 ピラティス MISAO	12:45~13:15 K-BOX福富	
14:00	14:00~15:00 オリジナルヨガ 60 CHIHARU	14:00~15:00 フラダンス 60 KAORI	14:00~14:45 Surf fit 福富 匡樹		14:00~15:00 骨盤ヨガ 60 MISAO	14:00~14:30 POWER福富	14:00~14:45 エアリアルヨガ YUMI	
15:00								
16:00	15:30~17:45 フリータイム ご自由にお使い下さい ※ヨガ会員のみ	15:30~16:15 ZUMBA KAORI	15:30~17:45 フリータイム サンドバック ご自由にお使い下さい	15:30~16:00 サーキット	15:30~19:00 フリータイム ご自由にお使い下さい ※ヨガ会員のみ	15:30~19:00 フリータイム ご自由にお使い下さい	15:30~19:00 フリータイム サンドバック	15:30~19:00 フリータイム ご自由にお使い下さい ※ヨガ会員のみ
18:00	18:00~18:45 ダイエットヨガ YUKIYO	18:00~18:45 ZUMBA TOMOKO☆	18:00~18:45 Surf fit 福富 匡樹	18:00~18:30 サーキット				
19:00	19:15~20:00 バランス TOMOKO☆	19:15~20:00 リトモス CHIAKI	19:15~19:45 K-BOX 加納	19:15~19:45 フレクション	19:15~20:00 リラクソヨガ YUMI	19:15~20:00 OXIGENO NAGISA	19:15~19:45 TOPRIDE 岡	
20:00								
21:00	20:30~21:15 美脚ヨガ YUMI	20:30~21:15 MEGADANZ CHIAKI	20:30~21:15 Surf fit 岡 貴之	20:30~21:00 ポール	20:15~21:00 リンパヨガ YUMI	20:15~21:00 X-55 NAGISA (定員30名)	20:15~21:00 Surf fit 岡 貴之	
22:00	21:45~22:30 リラクソヨガ YUMI	21:45~22:15 FIGHTDO石田	21:45~22:30 エアリアルヨガ 中島 萌果		21:15~22:15 骨盤ヨガ 60 YUMI	21:15~22:00 FIGHTDO NAGISA		
23:00								

1stスタジオ(ホットスタジオ)

レベル1	【ポールストレッチ】	ポールを使用し、全身のコリや張りの改善を目的としたストレッチです。
レベル1	【筋膜リリース】	ストレッチポールを使って筋膜をほぐし、全身のケアを行います。
レベル1	【ピギナーヨガ】	基本的なヨガのポーズを行う入門編です。初心者向けのプログラムです。
レベル1	【朝ヨガ】	一日のお目覚めにピッタリのリフレッシュヨガを行います。
レベル1	【リラクソヨガ】	基本的なヨガのポーズを中心に、ゆったりとした動きで行います。
レベル1	【バランス】	簡単なストレッチや関節ほぐし軽い筋トレのプログラムです。
レベル2	【リンパヨガ】	全身のリンパマッサージを行い、冷え症むくみ改善などを目的としたヨガです。
レベル2	【デトックスヨガ】	身体にひねりなどの動きを入れ、デトックス効果をより高めるヨガです。
レベル2	【骨盤ヨガ】	骨盤の前傾・後傾、左右の傾きなど、骨盤のゆがみ調整を行うヨガです。
レベル2	【くびれヨガ】	骨盤やウエスト回りを刺激し、くびれボディを目指すヨガです。
レベル3	【バレエヨガ】	バレエとヨガをMIXし、バレエ特有の動きにより、体の柔軟性向上を目指すヨガです。
レベル3	【ヒップアップヨガ】	下半身の引き締めを目的とした、立位のポーズを多く含むヨガです。
レベル3	【美脚ヨガ】	下半身の強化・引き締めを目的とした、立位のポーズを多く含むヨガです。
レベル3	【オリジナルヨガ】	様々なヨガの要素を取り入れ、毎週変化するオールジャンルヨガです。
レベル4	【ダイエットヨガ】	代謝UPを目的としバランスポーズなどを行う脂肪燃焼系エクササイズです。
レベル4	【HOTシェイプ】	ボクシング、ムエタイ、キックを合わせた格闘技系エクササイズです。
レベル4	【美ボディEX】	美ボディエクササイズ。アップテンポなリズムに乗せたエクササイズです。

2ndスタジオ(常温スタジオ)

レベル1	【朝ヨガ・昼ヨガ】	一日のお目覚めに、午後の休憩にピッタリのリフレッシュヨガを行います。
レベル1	【筋膜リリース】	ストレッチポールを使って筋膜をほぐし、全身のケアを行います。
レベル1	【フラダンス】	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。
レベル1	【バランスコーディネーション】	簡単なストレッチや関節ほぐし軽い筋トレのプログラムです。
レベル2	【パワーヨガ】	ヨガで汗をかきたい方にオススメの、筋肉を刺激する動きの多いヨガです。
レベル2	【OXIGENO®】	ヨガとピラティスをMIXした内容で、動きが毎回固定により、わかりやすいです。
レベル2	【ピラティス】	筋力トレーニングを含むヨガプログラムです。
レベル2	【スロートレーニング】	自重や軽いダンベルを使用し、ゆっくりと筋トレを行います。
レベル2	【ボディトレーニング】	道具は使用せずに、全身の筋力トレーニングを行うプログラムです。
レベル2	【パレトン】	N.Yで生まれたバレエと、現代のフィットネスをMIXしたゆったり系プログラムです。
レベル2	【ZUMBA GOLD】	ラテン系の動きをモチーフに、シンプルで強度の低いダンスです。
レベル2	【エアロ】	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。
レベル3	【ステップ&ダンベルエアロ】	ステップ台を使用し有酸素運動をするフィットネスエクササイズです。
レベル3	【POWER CADIO®】	専用バーベルを使用した筋トレ、ステップ台の有酸素運動を行います。
レベル3	【FIGHT DO®】	ボクシング、空手、ムエタイ、キックを合わせた格闘技系エクササイズです。
レベル3	【MEGADANZ®】	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。
レベル3	【ZUMBA】	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。
レベル3	【リトモス】	オールジャンルのダンスをMIXし、本格的ダンスを楽しみたい方にオススメです。
レベル3	【ダンスdeEX】	アップテンポから大人な落ち着いた曲を使用したダンスプログラムです。
レベル3	【HIP HOP】	流行のミュージックで、イマドキの振り付けをマスターし、1曲ずつ完成させていきます。
レベル3	【キックパンチdeEX】	ボクシングやキックを組み合わせた格闘技系エクササイズです。
レベル4	【X55®】	ステップ台を使用した筋トレと有酸素運動を行います。
レベル4	【UBOUND®】	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。

3rdスタジオ(常温・ホットスタジオ)

レベル2	【N.Yヨガ】	ニューヨークヨガ。アップテンポな曲でリズムカルに行うヨガです。
レベル3	【エアリアルヨガ】	ハンモックを使用したヨガで、比較的にリラックスしたプログラムです。
レベル3	【TOP RIDE®】	専用バイクを使用し、インターバルコースやスピードコースなどを走ります。
レベル3	【Surf fit】《サーフィック》	今流行のサーフボードを使用したエクササイズです。体幹強化を目指します。
レベル3	【Surf fit】《サーフヨガ》	今流行のサーフボードを使用したヨガです。南国モードで気分もリフレッシュ。
レベル3	【マーシャル】	格闘技系のエクササイズです。シンプルな動きの組み合わせなので初めてでも安心です。
レベル3	【K-BOX】	サンドバックを使用し、音楽に合わせてキック・パンチを行う本格エクササイズです。

Cエリア(コンディショニングエリア)

レベル1	【ポールストレッチ】	ポールを使用し、全身のコリや張りの改善を目的としたストレッチです。
レベル1	【グリッドストレッチ】	グリッドを使用して、全身の筋膜リリースをし、血行促進するストレッチです。
レベル1	【フレクションストレッチ】	専用のクッションを使用し、セルフストレッチを効果的に行います。
レベル2	【サーキット】	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。
レベル2	【adidas FUNCTIONAL TRAINING】	トレーニングを目的とした、シンプルなコアトレーニングプログラムです。
レベル3	【adidas GYM & RUN】	走れる体を作る、1分1km換算の室内フルマラソンプログラムです。強度はご自身で調整可能。

レッスンに関するご案内

◇レッスンは、当日のチケット予約制となります。チケットの配布時間は、レッスン開始30分前~レッスン開始10分後までとなります。
 ◇チケットは、ご参加いただく本人様が必要お取りください。知人の分のチケット確保、代筆はマナー違反ですのでご遠慮ください。
 ◇レッスンには定員がございます。スケジュール表に各定員の記載があります。記載がないレッスンに関しては定員35名となります。
 ◇レッスンの強度(レベル)は★印の数で設定しております。★1つが低強度~★5つが高強度となります。
 ◇スタジオの入場開始時間は、1stスタジオが15分前、2nd・3rdスタジオが10分前、Cエリアが5分前からとなります。
 ◇レッスンの途中入場は、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ください。※チケット取得目的での途中退場はマナー違反です。
 ◇adidas(アディダス)レッスンは、自由参加となり、チケット予約は不要です。途中参加・途中退場、定員の設定はございませんので、お気軽にご参加ください。
 ◇1stスタジオは、月曜~木曜日が女性専用スタジオとし、金曜~日曜(祝日)は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1列の指定場所をご利用願います。
 ◇レッスンは変更(代行)になる場合がございます。事前にレッスン代行表またはFinefitアプリにてご確認の上、ご参加ください。
 ◇ホットヨガ(1st)スタジオのご利用には、ヨガ会員の登録が必要となります。※エアリアルヨガは、無料期間中ですので、どの会員種別でもご参加可能です。

営業案内

営業時間: 月~土 7:00~23:00
 日・祝 7:00~21:00

休館日: 毎月25日/年末年始
 他(臨時休館必要時)