

営業時間	7:00~23:00 (スタッフ受付時間平日7:00~22:00)												
曜日	月曜日				火曜日				水曜日				木曜日
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		7:00~10:00		8:45~9:30 フリータイム		7:00~10:00		8:45~9:30 フリータイム		7:00~10:00		
9:00	ご自由にお使い下さい	9:00~9:45 バレトン 中島 萌果	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	9:00~9:45 セルフコンディショニング MAMI	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	9:00~9:45 パートレ YUKIYO	サンドバック/バイク フリータイム		
9:15		★★				★				★★★			
9:30													
9:45													
10:00	10:00~10:45 くびれヨガ				10:00~10:45 朝ヨガ MISAO				10:00~10:45 ポールストレッチ 福地 礼菜				
10:15	中島 萌果	10:15~11:00 セルフコンディショニング MAMI	10:15~10:45 K-BOX 福富		★	10:15~11:00 ボディトレ MAMI	10:15~10:45 K-BOX 福地		★	10:15~11:00 リトモス CHIAKI	10:15~11:00 Q-Ren 渡邊		
10:30	★★	★	★★			★★	★★			★★	★		
10:45													
11:00													
11:15	11:15~12:00 オリジナルヨガ		11:15~12:00 TOPRIDE@45		11:15~12:00 骨盤ヨガ		11:15~12:00 Surf Fit		11:15~12:00 骨盤ヨガ	11:30~12:15 MEGADANZ®	11:30~12:15 エアリアルヨガ	11:00~11:30 ALLストレッチ	★
11:30	MIHO	11:30~12:15 エアロII MAMI	福富 匡樹		ERI	11:30~12:15 バレトン MAMI	福富 匡樹		HAYASE	CHIAKI	渡邊		
11:45	★★	★★	★★		★	★★	★★		★	★★	★		
12:00													
12:15				12:15~12:45 adidas(FT)福富									
12:30	12:30~13:15 MIXヨガ			★	12:30~13:15 ピギナーヨガ		12:30~13:15 エアリアルヨガ		12:30~13:15 リンパデトックス		12:30~13:45 サンドバック/バイク		
12:45	MIDORI	12:45~13:30 X55® 加納 渚	13:00~13:45 Surf Fit 福富 匡樹		REIKO	12:45~13:30 FIGHTDO® 福地 礼菜	YUMI		渡邊	12:45~13:30 OXIGENO® TOMOKO☆	フリータイム		
13:00	★★	★★★	★★		★	★★★	★★		★★	★			
13:15													
13:30	13:45~14:30 デトックスヨガ				13:45~14:30 リラクソスヨガ		14:00~14:45 リトモス		13:45~14:15 adidas(FT)福富	14:00~14:45 筋膜リリース	14:00~14:30 TOPRIDE® 岡		
13:45	MIHO	14:00~14:45 MEGADANZ® JUN		★	YUMI	AKI	AKI		★	TAKA	TOMOKO☆		
14:00	★	★★			★	★★	★★			★	★★		
14:15													
14:30	15:00~15:45 フリータイム				15:00~15:45 フリータイム		15:15~16:00 REEJAM		★	15:00~15:45 フリータイム	15:15~16:00 FIGHTDO®		UNITEにて開催
14:45	ご自由にお使い下さい	15:15~16:00 昼ヨガ Eriko			ご自由にお使い下さい		AKI			ご自由にお使い下さい	岡 貴之		15:15~15:45 サーキット
15:00		★					★★				★★★		★
15:15													
15:30	16:30~17:15 フリータイム		14:45~20:00 サンドバック/バイク フリータイム		16:30~17:15 フリータイム		15:15~19:30 サンドバック/バイク フリータイム				14:45~18:00 サンドバック/バイク フリータイム		
15:45	ご自由にお使い下さい				ご自由にお使い下さい								
16:00													
16:15													
16:30													
16:45													
17:00	18:00~18:45 FIERCE CAMP				18:15~19:00 デトックスヨガ		18:00~18:45 UBOUND®			18:15~19:00 美姿勢ピラティス	X55® 岡 貴之		
17:15	haruka	★★			YUMI	★★★	福富 匡樹			haruka	★★★		
17:30	★★★	★			★		★★			★★	★★		
17:45													
18:00	19:30~20:15 美姿勢ピラティス				19:30~20:15 骨盤ヨガ		19:15~20:00 MEGADANZ®			haruka	POP PILATES	19:30~20:00 TOPRIDE® 岡	
18:15	haruka	★★			YUMI	★★	JUN			★★	haruka	★★	
18:30	★★★	★			★		★★						
18:45													
19:00	20:30~21:15 FIGHTDO®		20:15~21:00 ボディメンテ		20:45~21:30 くびれヨガ		20:30~21:15 POWER CADIO®			19:45~20:15 K-BOX 田面	20:30~21:15 Surf Fit		
19:15	加納 渚	渡邊	渡邊		YUMI	★★★	田面 巧二郎			★★★	岡 貴之		
19:30	★★★	★★	★		★★★		★★★			★★	★★		
19:45													
20:00	21:30~22:15 UBOUND®		21:30~22:30 サンドバック/バイク		22:00~22:30 フリータイム		21:30~22:15 X55®			21:30~22:00 HYPERC® Ayaka	21:30~22:30 サンドバック/バイク		
20:15	加納 渚	★★★	フリータイム		★		田面 巧二郎			★★	フリータイム		
20:30	★★★	★★★					★★★						
20:45	22:00~22:30 フリータイム				22:00~22:30 フリータイム								
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 (スタッフ受付時間平日・土曜7:00～22:00)								7:00～21:00 (日曜7:00～20:00)				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	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		7:00～10:00 サンドバック/バイク 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					Dスタジオ
9:00	ご自由にお使い下さい	9:00～9:45 ピラティス MISAO			ご自由にお使い下さい				ご自由にお使い下さい	9:00～9:45 バレトン UMI				(定員27名)
9:15		★★								★★				
9:30														
9:45														
10:00	10:00～10:45 骨盤ヨガ				10:00～10:45 リラックスヨガ				10:00～10:45 朝ヨガ					3rdスタジオ
10:15	YUMIKO	10:15～11:00 エアロ MISAO	10:15～10:45 ALLストレッチ		YUMI	10:15～11:00 ZUMBA TOMOKO☆			MISAO	10:15～11:00 STRONG Nation UMI				(定員8名)
10:30	★★	★★	★		★	★★			★	★★★				
10:45														
11:00														
11:15	11:15～12:00 くびれヨガ		11:00～12:30		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		11:15～12:00 ピギナーヨガ		7:00～14:45 サンドバック/バイク フリータイム			Cエリア
11:30	MISAO	11:30～12:15 POWER CADIO®			YUMI	11:30～12:15 パートレ YUKIYO			MISAO	11:30～12:15 ZUMBA UMI				(定員8名)
11:45	★★	田面 巧二郎			★★★	★★★			★	★★				レッスン強度
12:00		★★★												
12:15														
12:30	12:30～13:15 ピギナーヨガ				12:30～13:15 フリータイム				12:30～13:15 骨盤エクササイズ					低強度
12:45	REIKO	12:45～13:30 OXIGENO®	12:45～13:15 K-BOX 田面		ご自由にお使い下さい	12:45～13:30 ピラティス MISAO			UMI	12:45～13:30 POWER CADIO®				(★)
13:00	★	渡邊	★★			★★			★★	福富 匡樹				
13:15		★								★★★				中強度
13:30														
13:45	13:45～14:30 リンパデトックス				13:45～14:30 骨盤ヨガ				13:45～14:30 フリータイム		14:00～14:45 X55®			(★★)
14:00	渡邊	14:00～14:45 ZUMBA 針生			MISAO	14:00～14:45 FIGHTDO®			ご自由にお使い下さい	田面 巧二郎				
14:15	★	★★			★	★★★				★★★				高強度
14:30														
14:45														
15:00	15:00～15:45 フリータイム				15:00～15:45 フリータイム		15:00～15:30 TOPRIDE®岡or福富		15:00～15:45 コンディショニングストレッチ		15:00～15:45 TOPRIDE®45			(★★★)
15:15	ご自由にお使い下さい	15:15～16:00 ハワイアンフラ Ka Pua ~			ご自由にお使い下さい	15:15～16:00 フラダンス 大塚			★		福富 匡樹			カラー説明
15:30		★	13:30～19:30		★	★					★★			
15:45														
16:00														
16:15														
16:30	16:30～17:15 フリータイム		サンドバック/バイク フリータイム		16:30～17:15 フリータイム				16:30～17:15 フリータイム					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					
17:00														
17:15														
17:30														
17:45														
18:00	18:00～18:30 フリータイム				17:45～18:30 フリータイム		15:45～19:00 サンドバック/バイク フリータイム							男女兼用 HOTヨガ
18:15		18:00～18:45 POWER® / ストレ 福富 / YUKA			ご自由にお使い下さい	18:00～18:45 POWER® / ストレ 福富 / YUKA								
18:30		★★★/★				★★★/★			18:15～19:00 リラックスヨガ YUKA	18:00～18:45 POWER CADIO® 福富 匡樹				脂肪燃焼系
18:45		★★★							★	★★★				
19:00	19:00～19:45 筋膜リリース				19:00～19:45 リラックスヨガ									
19:15	TOMOKO☆	19:15～20:00 POWER CADIO®			MISAO	19:15～20:00 UBOUND®	19:15～20:00 エアリアルヨガ			19:15～20:00 UBOUND®				調整系
19:30	★	田面 巧二郎			★	福富 or YUKA	中島 萌果		19:30～20:15 リンパヨガ YUKA	福富 匡樹				
19:45		★★★				★★★	★★		★	★★★				
20:00														
20:15	20:15～21:00 ピラティス				20:15～21:00 体幹&美尻トレーニング									
20:30	YUMI	20:30～21:15 FIGHTDO®			Ayaka	20:30～21:15 バレトン								
20:45	★★★	福地 礼菜			★	MISAO	20:15～22:30 サンドバック/バイク フリータイム							ダンス系
21:00		★★★				★★								
21:15														
21:30	21:30～22:15 リラックスヨガ				21:30～22:15 リラックスストレッチ									
21:45	YUMI	21:30～21:15 UBOUND®			Ayaka									
22:00	★	YUKA			★									
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)				筋トレ系	
									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	