

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	CIエリア	HOTスタジオ	2ndスタジオ	3rd	CIエリア	HOTスタジオ	2ndスタジオ	3rd	CIエリア	休館日	
7:00														
8:45	8:45 ~ 9:30 フリータイム				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		7:00 ~ 10:00 サンドバック/バイク フリータイム	7:00 ~ 10:00 CIエリア バーチャル 予約不要 自由参加		
9:00	ご自由にお使い下さい	9:00 ~ 9:45 バレトン 中島 萌果	7:00 ~ 11:15	7:00 ~ 12:00	ご自由にお使い下さい				ご自由にお使い下さい	9:00 ~ 9:45 bartle YUKIYO				
9:15		★★							9:30 ~ 10:00 adidas(GR)飯塚	★★★				
9:30			サンドバック/バイク フリータイム	CIエリア バーチャル										
9:45				予約不要 自由参加										
10:00	10:00 ~ 10:45 くびれヨガ 中島 萌果	10:15 ~ 11:00 バランス MAMI			10:00 ~ 10:45 フリータイム	10:15 ~ 11:00 ボディトレ MAMI	10:15 ~ 11:00 Surf Fit 飯塚 涼太		10:00 ~ 10:45 MIXヨガ SHIORI	10:15 ~ 11:00 リトモス CHIAKI	10:15 ~ 11:00 エアリアルヨガ 渡邊	10:15 ~ 10:45 サーキット		
10:15	★★	★			ご自由にお使い下さい	★★	★★		★★	★★	★	★		
10:30														
10:45														
11:00	11:15 ~ 12:00 オリジナルヨガ MIHO	11:30 ~ 12:15 エアロII MAMI	11:30 ~ 12:00 K-BOX 福富		11:15 ~ 12:00 骨盤ヨガ ERI	11:30 ~ 12:15 バレトン MAMI	11:30 ~ 12:00 K-BOX 飯塚		11:15 ~ 12:00 フリータイム	11:30 ~ 12:15 MEGADANZ® CHIAKI	11:30 ~ 12:15 エアリアルヨガ 渡邊	11:15 ~ 11:45 ALLストレッチ		
11:15	★★	★★	★★		★	★★	★★		ご自由にお使い下さい	★★	★★	★		
11:30														
11:45														
12:00														
12:15	12:30 ~ 13:15 MIXヨガ 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	12:15 ~ 12:45 adidas(FT)福富	12:30 ~ 13:15 ピギナーヨガ REIKO	12:45 ~ 13:30 FIGHTDO® 飯塚 涼太	12:30 ~ 13:15 エアリアルヨガ YUMI		12:30 ~ 13:15 ムーンサイクルヨガ HIROKA	12:45 ~ 13:30 OXIGENO® TOMOKO☆	12:45 ~ 13:30 Surf Fit 福富 or 岡	12:00 ~ 15:00 CIエリア バーチャル 予約不要 自由参加		
12:30	★★	★★★		★	★	★★★	★★		★	★	★★	★		
12:45														
13:00														
13:15	13:45 ~ 14:30 デトックスヨガ MIHO	14:00 ~ 14:45 MEGADANZ® JUN	13:45 ~ 14:30 Surf Fit 福富 匡樹	14:00 ~ 18:45 CIエリア バーチャル 予約不要 自由参加	13:45 ~ 14:30 リラクソスヨガ YUMI	14:00 ~ 14:45 リトモス AKI	14:00 ~ 14:30 TOPRIDE®福富		13:45 ~ 14:30 リンバヨガ TAKA	14:00 ~ 14:45 筋膜リリース TOMOKO☆	14:00 ~ 14:30 TOPRIDE®福or岡			
13:30	★	★★	★★	★	★	★★	★★		★	★	★★	★		
13:45														
14:00														
14:15														
14:30														
14:45	15:00 ~ 15:45 フリータイム	15:15 ~ 16:00 屋ヨガ Eriko	14:45 ~ 18:00 サンドバック/バイク フリータイム	予約不要 自由参加	15:00 ~ 15:45 フリータイム	15:15 ~ 16:00 REEJAM AKI			15:00 ~ 15:45 フリータイム					
15:00	ご自由にお使い下さい	★		・ポールストレッチ ・グリッドストレッチ ・フレクシオンストレッチ ・ヒップアタック ・ファンクショナル	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														
16:15														
16:30	16:30 ~ 17:15 フリータイム				16:30 ~ 17:15 フリータイム		14:45 ~ 19:30 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			16:00 ~ 22:30 CIエリア バーチャル 予約不要 自由参加		
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														
18:15	18:15 ~ 19:00 アナトミック骨盤ヨガ AI	18:00 ~ 18:45 MEGADANZ® 渡邊	18:15 ~ 18:45 TOPRIDE®岡	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。	18:00 ~ 18:45 リンバヨガ YUMI	18:15 ~ 19:00 UBOUND® 福富 匡樹			18:15 ~ 19:00 骨盤ヨガ HAYASE	18:00 ~ 18:45 POP PILATES haruka	14:45 ~ 21:30 サンドバック/バイク フリータイム	予約不要 自由参加		
18:30	★★★	★★	★★		★	★★★			★	★★				
18:45														
19:00														
19:15														
19:30	19:30 ~ 20:15 ピギナーヨガ HAYASE	19:15 ~ 20:00 OXIGENO® TOMOKO☆	19:15 ~ 20:00 エアリアルヨガ 渡邊		19:15 ~ 20:00 骨盤ヨガ YUMI	19:30 ~ 20:15 MEGADANZ® JUN			19:30 ~ 20:15 N.Yヨガ YUKA	19:15 ~ 20:00 FIGHTDO® 飯塚 涼太	19:30 ~ 20:15 サーキット	・ポールストレッチ ・グリッドストレッチ ・フレクシオンストレッチ ・ヒップアタック ・ファンクショナル		
19:45	★	★	★		★	★★			★★★	★★★	★			
20:00														
20:15														
20:30														
20:45	20:45 ~ 21:30 FLO PILATES haruka	20:30 ~ 21:15 ZUMBA TOMOKO☆	20:30 ~ 21:15 Surf Fit 岡 貴之	20:30 ~ 22:30 CIエリア バーチャル 予約不要 自由参加	20:30 ~ 21:15 くびれヨガ YUMI	20:45 ~ 21:30 POWER CADIO® 田面 巧二郎	20:45 ~ 21:30 サンドバック/バイク フリータイム		20:30 ~ 21:15 くびれヨガ 中島 萌果	20:30 ~ 21:15 UBOUND® 飯塚 涼太	20:30 ~ 21:15 サーキット	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。		
21:00	★★	★★	★★		★★★	★★★			★	★★★	★★★			
21:15														
21:30														
21:45														
22:00	22:00 ~ 22:30 フリータイム	21:45 ~ 22:30 FIGHTDO® 岡 貴之	21:30 ~ 22:30 サンドバック/バイク フリータイム		21:45 ~ 22:30 デトックスヨガ ayumi				22:00 ~ 22:30 ピギナーヨガ中島萌果	21:45 ~ 22:30 リトモス AKI	21:45 ~ 22:30 Surf Fit 飯塚 涼太			
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				7:00～10:00									
8:45	8:45～9:30 フリータイム			CIリア	8:45～9:30 フリータイム		7:00～10:00		8:45～9:30 フリータイム				(定員18名)
9:00	ご自由にお使い下さい	9:00～9:45 ピラティス MISAO		予約不要 自由参加	ご自由にお使い下さい	9:00～9:45 OXIGENO@ TOMOKO☆	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 バレトン UMI			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				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		★★★	YUMI	10:15～11:00 ZUMBA TOMOKO☆	10:15～11:00 Surf Fit 岡 貴之		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				11:15～12:00 ヒップアップヨガ				11:15～12:00 ピギナーヨガ				Cエリア
11:30	MISAO	11:30～12:15 POWER CADIO@			YUMI	11:30～12:15 パートレ YUKIYO	11:30～12:00 K-BOX 岡		MISAO	11:30～12:15 ZUMBA UMI			(定員8名)
11:45	★★	飯塚 涼太			★★★	★★★	★★		★	★★			レッスン強度
12:00													
12:15	12:30～13:15 ピギナーヨガ				12:30～13:15 ポールストレッチ				12:30～13:15 骨盤エクササイズ				低強度
12:30	REIKO	12:45～13:30 UBOUND@			廣澤 綾香	12:45～13:30 ピラティス MISAO	12:30～13:15 エアリアルヨガ YUMI		UMI	12:45～13:15 (R)POWER@福富			(★)
12:45	★	飯塚 涼太			★	★★	★★		★★	★★			
13:00													
13:15	13:45～14:30 フリータイム				13:45～14:30 骨盤ヨガ				13:45～14:30 フリータイム				中強度
13:30	ご自由にお使い下さい	14:00～14:45 ZUMBA 針生			MISAO	14:00～14:45 FIGHTDO@ 岡 貴之	13:30～14:45 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	13:30～14:15 UBOUND@ 福富 匡樹			(★★)
13:45		★★			★	★★★			★★★	★★★			
14:00													
14:15													
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				15:00～15:45 HOTバレエ				高強度
15:15	ご自由にお使い下さい	15:15～16:00 フラダンス Ka Pua ~			ご自由にお使い下さい	15:15～16:00 フラダンス 大塚	15:00～15:30 HYPERC@廣澤		YU-NA	15:00～15:45 HOTバレエ YU-NA			(★★★)
15:30		★			★	★			★★				カラー説明
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				16:30～17:15 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	18:00～18:45 フリータイム	18:00～18:30 HYPERC@廣澤			17:45～18:30 フリータイム					18:00～18:45 FIGHTDO@ 石田 健介			脂肪燃焼系
18:15	ご自由にお使い下さい	★★			ご自由にお使い下さい	★★			★★	★★★			
18:30													
18:45													
19:00													
19:15	19:15～20:00 筋膜リリース	19:00～19:45 POWER CADIO@ 田面 巧二郎			19:00～19:45 リラックスヨガ				19:30～20:15 エアリアルヨガ				調整系
19:30	TOMOKO☆	★★★			MISAO	19:15～20:00 POWER CADIO@ 石田 健介	19:30～20:15 エアーヨガ 中島 明果		SHIORI	19:15～20:00 UBOUND@ 石田 健介			
19:45	★				★	★★★	★★		★	★★★			
20:00													
20:15													
20:30	20:30～21:15 美脚ヨガ	20:15～21:00 週替わり 代行業掲示			20:15～21:00 ピギナーヨガ								ダンス系
20:45	YUMI	★★★			ayumi	20:30～21:15 UBOUND@ 加納 渚	20:30～22:30						
21:00	★★★				★	★★★							
21:15													
21:30	21:45～22:30 リラックスヨガ	21:30～22:15 週替わり 代行業掲示			くびれヨガ	21:45～22:30 X55@ 加納 渚	サンドバック/バイク フリータイム						筋トレ系
21:45	YUMI	★★			SHIORI	★★							
22:00	★				★★								
22:15													
22:30													
23:00													

【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