

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	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 CIエリア	
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			9:00～9:30 adidas(FT)飯塚	ご自由にお使い下さい	9:00～9:45 パートレ YUKIYO	7:00～10:00 サンドバック/バイク フリータイム	バーチャル 予約不要 自由参加	
9:15		★★						9:30～10:00 adidas(GR)飯塚		★★★			
9:30													
9:45													
10:00	10:00～10:45 くびれヨガ		サンドバック/バイク フリータイム	CIエリア バーチャル	10:00～10:45 フリータイム				10:00～10:45 MIXヨガ SHIORI				
10:15	中島 萌果	10:15～11:00 バランス MAMI		予約不要 自由参加	ご自由にお使い下さい	10:15～11:00 ボディトレ MAMI	10:15～11:00 Surf Fit 飯塚 涼太		★★	10:15～11:00 リトモス CHIAKI	10:15～11:00 Q-Ren 渡邊	10:15～10:45 サーキット	
10:30	★★	★				★★	★★			★★	★		
10:45													
11:00													
11:15	11:15～12:00 オリジナルヨガ				11:15～12:00 骨盤ヨガ ERI					11:15～12:00 フリータイム			
11:30	MIHO	11:30～12:15 エアロII MAMI	11:30～12:00 K-BOX 福富		★	11:30～12:15 バレトン MAMI	11:30～12:00 K-BOX 飯塚		10:15～15:00 CIエリア	ご自由にお使い下さい	11:30～12:15 MEGADANZ® CHIAKI	11:30～12:15 エアリアルヨガ 渡邊	11:00～15:00
11:45	★★	★★	★★			★★	★★		バーチャル 予約不要 自由参加		★★	★	
12:00													
12:15													
12:30	12:30～13:15 MIXヨガ		12:30～13:30 サンドバック/バイク フリータイム		12:30～13:15 ピギナーヨガ REIKO		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	CIエリア バーチャル
12:45	MIDORI	12:45～13:30 X55® 加納 渚			★	12:45～13:30 飯塚 涼太	★★			★	★	★★	予約不要 自由参加
13:00	★★	★★★				★★★							
13:15													
13:30													
13:45	13:45～14:30 デトックスヨガ		13:45～14:30	★	13:45～14:30 リラクソヨガ YUMI		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	
14:00	MIHO	14:00～14:45 MEGADANZ® JUN		14:00～18:45 CIエリア バーチャル 予約不要 自由参加	★	14:00～14:45 リトモス AKI	★★			★	★	★★	
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 フリータイム			
15:15	ご自由にお使い下さい	15:15～16:00 屋ヨガ Eriko	14:45～18:00		ご自由にお使い下さい	15:15～16:00 REEJAM AKI	★★			ご自由にお使い下さい			15:15～15:45 サーキット
15:30		★											★
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		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		14:45～19:00 サンドバック/バイク フリータイム	16:00～22:30
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	18:00～18:45 MEGADANZ® 渡邊	18:15～18:45 TOPRIDE®岡		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		CIエリア バーチャル 予約不要 自由参加
18:30	AI	★★	★★		★	★★				★	★★		
18:45	★★★												
19:00													
19:15													
19:30	19:30～20:15 ピギナーヨガ	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 リラクソヨガ MISAO	19:15～20:00 N.YOGA YUKA	19:15～20:00 Surf Fit 飯塚 涼太	・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	HAYASE	★	★		★	★★	★★			★	★★★	★★	
20:00													
20:15													
20:30													
20:45	20:45～21:30 FLO PILATES	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	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 FIGHTDO® 飯塚 涼太	20:15～22:30 サンドバック/バイク フリータイム		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	haruka	★★	★★	予約不要 自由参加	★★★	★★★	★★★			★★			
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 UBOUND® 飯塚 涼太			
22:15		★★★			★					★			
22:30													
23:00													

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				7:00～10:00										(定員18名)
8:45	8:45～9:30			CIリア	8:45～9:30		7:00～10:00		8:45～9:30					Dスタジオ
9:00	フリータイム	9:00～9:45		バーチャル	フリータイム	9:00～9:45	サンドバック/バイク		フリータイム	9:00～9:45				(定員27名)
9:15	ご自由にお使い下さい	ピラティス		予約不要	ご自由にお使い下さい	OXIGENO@	フリータイム		ご自由にお使い下さい	バレト				
9:30		MISAO		自由参加		TOMOKO☆				UMI				
9:45		★★				★				★★				
10:00	10:00～10:45				10:00～10:45				10:00～10:45					3rdスタジオ
10:15	美脚ヨガ	10:15～11:00			リラックスヨガ	10:15～11:00	10:15～11:00		朝ヨガ	10:15～11:00				(定員8名)
10:30	YUMIKO	エアロ			YUMI	ZUMBA	Surf Fit		MISAO	STRONG Nation				
10:45	★★★	MISAO	7:00～14:00		★	TOMOKO☆	岡 貴之		★	UMI	7:00～14:15			
11:00		★★				★★	★★			★★★				Cエリア
11:15	11:15～12:00		サンドバック/バイク		11:15～12:00				11:15～12:00		サンドバック/バイク			(定員8名)
11:30	くびれヨガ	11:30～12:15	フリータイム		ヒップアップヨガ	11:30～12:15	11:30～12:00		ピギナーヨガ	11:30～12:15	フリータイム			
11:45	MISAO	POWER CADIO®			YUMI	パートレ	K-BOX 岡		MISAO	ZUMBA				レッスン強度
12:00	★★	飯塚 涼太			★★★	YUKIYO	★★		★	UMI				
12:15		★★★				★★★				★★				低強度
12:30	12:30～13:15				12:30～13:15		12:30～13:15		12:30～13:15					(★)
12:45	ピギナーヨガ	12:45～13:30		CIリア	ポールストレッチ	12:45～13:30	エアリアルヨガ		骨盤エクササイズ	12:45～13:15				
13:00	REIKO	UBOUND®		バーチャル	廣澤 綾香	MISAO	YUMI		UMI	(R)POWER@福富				
13:15		飯塚 涼太		予約不要	★	★★	★★		★★	★★				予約不要
13:30		★★★		自由参加		★★				★★★				自由参加
13:45	13:45～14:30				13:45～14:30		13:30～14:45		13:45～14:30					中強度
14:00	フリータイム	14:00～14:45			骨盤ヨガ	14:00～14:45	サンドバック/バイク		フリータイム	UBOUND®				(★★★)
14:15	ご自由にお使い下さい	ZUMBA			MISAO	FIGHTDO®	フリータイム		ご自由にお使い下さい	福富 匡樹				
14:30		針生	14:15～14:45		★	岡 貴之				★★★				
14:45		★★	★★			★★★								高強度
15:00	15:00～15:45				15:00～15:45		15:00～15:30		15:00～15:45					(★★★)
15:15	フリータイム	15:15～16:00			フリータイム	15:15～16:00	HYPERC@廣澤		HOTバレイ	YU-NA				
15:30	ご自由にお使い下さい	フラダンス			ご自由にお使い下さい	フラダンス	★		★★					カラー説明
15:45		Ka Pua ~			★	大塚								
16:00		★				★								女性専用
16:15							15:45～17:30							HOTヨガ
16:30	16:30～17:15				16:30～17:15		サンドバック/バイク		16:30～17:15					
16:45	フリータイム				フリータイム		フリータイム		フリータイム					
17:00	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					
17:15														男女兼用
17:30			サンドバック/バイク											HOTヨガ
17:45			フリータイム											
18:00	18:00～18:45	18:00～18:30		CIリア	17:45～18:30		17:45～18:15							
18:15	フリータイム	HYPERC@廣澤		バーチャル	フリータイム		TOPRIDE@石田							
18:30	ご自由にお使い下さい	★★		予約不要	ご自由にお使い下さい		★★							脂肪燃焼系
18:45				自由参加			18:30～19:00							
19:00		19:00～19:45					K-BOX 石田							
19:15		POWER CADIO®					★★							
19:30	19:15～20:00	田面 巧二郎			19:00～19:45									調整系
19:45	筋膜リリース	★★★			リラックスヨガ	19:15～20:00								
19:55	TOMOKO☆	★★★			MISAO	POWER CADIO®								
20:00	★				★	石田 健介								
20:15		20:15～21:00				★★★								
20:30	20:30～21:15	20:15～20:45			20:15～21:00		19:30～20:15							ダンス系
20:45	美脚ヨガ	K-BOX 廣澤			フリータイム		エアリアルヨガ							
21:00	YUMI	★★			ご自由にお使い下さい		中島 明果							
21:15	★★★	21:15～21:45					★							
21:30		TOPRIDE@廣澤					★							
21:45	21:45～22:30				くびれヨガ									
22:00	リラックスヨガ	21:30～22:15			SHIORI									
22:15	YUMI	★★			★									
22:30	★													
23:00		23:00 営業終了					23:00 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