

7:00~23:00

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専用スタジオ	2ndスタジオ	3rd	CIリア	HOT専用スタジオ	2ndスタジオ	3rd	CIリア	HOT専用スタジオ	2ndスタジオ	3rd	CIリア	休館日
7:00	(※人数制限あり18名)				(※人数制限あり18名)				(※人数制限あり18名)				
8:45	8:45~9:30	(※人数制限あり27名)			8:45~9:30	(※人数制限あり27名)			8:45~9:30	(※人数制限あり27名)			
9:00	フリータイム	9:00~9:45			フリータイム	9:00~9:45			フリータイム	9:00~9:45			
9:15	ご自由にお使い下さい	朝ヨガ			ご自由にお使い下さい	OXIGENO®			ご自由にお使い下さい	スロートレーニング			
9:30		YUKA				TOMOKO☆				STAFF			
9:45	(※人数制限あり18名)	★	(※人数制限あり10名)		(※人数制限あり18名)	★	(※人数制限あり8名)		(※人数制限あり18名)	★	(定員7名)		
10:00	10:00~10:45	(※人数制限あり27名)	10:00~10:30		10:00~10:45	(※人数制限あり27名)	10:00~10:30		10:00~10:45	(※人数制限あり27名)	10:00~10:30		
10:15	フリータイム	10:15~11:00	サーキット		フリータイム	10:15~11:00	Surf Fit (B2)		フリータイム	10:15~11:00	ポールストレッチ		
10:30	ご自由にお使い下さい	バランス	★		ご自由にお使い下さい	ボディトレ	岡 貴之		ご自由にお使い下さい	リトモス	★		
10:45		MAMI				MAMI	★★			CHIAKI			
11:00	(※人数制限あり18名)	★	(※人数制限あり7名)		(※人数制限あり18名)	★★	(※人数制限あり7名)		(※人数制限あり18名)	★★	(※人数制限あり8名)		
11:15	11:15~12:00	(※人数制限あり27名)	11:15~11:45		11:15~12:00	(※人数制限あり27名)	11:15~11:45		11:15~12:00	(※人数制限あり27名)	11:15~11:45		
11:30	オリジナルヨガ	11:30~12:15	フレクシオンストレッチ		フリータイム	11:30~12:15	グリッドストレッチ		フリータイム	11:30~12:15	TOPRIDE®廣澤		
11:45	★★	エアロII	★		ご自由にお使い下さい	パレトン	★		ご自由にお使い下さい	MEGADANZ®	★★		
12:00		MAMI				MAMI				CHIAKI			
12:15	(※人数制限あり18名)	★★	(※人数制限あり8名)		(※人数制限あり18名)	★★	(※人数制限あり8名)		(※人数制限あり18名)	★★	(※人数制限あり8名)		
12:30	12:30~13:15	(※人数制限あり27名)	12:30~13:15		12:30~13:15	(※人数制限あり27名)	12:30~13:15		12:30~13:15	(※人数制限あり27名)	12:30~13:15		
12:45	MIXヨガ	12:45~13:30			ピギナーヨガ	12:45~13:30	エアリアルヨガ		ダイエットヨガ	12:45~13:30	Surf Fit (B2)		
13:00	MIDORI	UBOUND®			YUKA	FIGHT DO®	YUMI		YUKA	OXIGENO®	飯塚 涼太		
13:15	★★	福富 匡樹			★	岡 貴之	★★		★★★	TOMOKO☆	★★		
13:30	(※人数制限あり18名)	★★★	(※人数制限あり8名)		(※人数制限あり18名)	★★★	(※人数制限あり8名)		(※人数制限あり18名)	★			
13:45	13:45~14:30	(※人数制限あり27名)	13:45~14:15		13:45~14:30	(※人数制限あり27名)	13:45~14:15		13:45~14:30	(※人数制限あり27名)			
14:00	デトックスヨガ	14:00~14:45	TOPRIDE®岡		リラックスヨガ	14:00~14:45	TOPRIDE®飯塚		リンパヨガ	14:00~14:45	筋膜リリース		
14:15	MIHO	MEGADANZ®	★★		YUMI	リトモス	★★		TAKA	TOMOKO☆			
14:30	★	JUN			★	AKI			★	★			
14:45	(※人数制限あり18名)	★★	(※人数制限あり10名)		(※人数制限あり18名)	★★	(※人数制限あり10名)		(※人数制限あり18名)	★			
15:00	15:00~15:45	(※人数制限あり27名)	15:00~15:30		15:00~15:45	(※人数制限あり27名)	15:00~15:30		15:00~15:45	(※人数制限あり27名)			
15:15	フリータイム	15:15~16:00	サーキット		フリータイム	15:15~16:00	サーキット		フリータイム	15:15~16:00			
15:30	ご自由にお使い下さい	昼ヨガ	★		ご自由にお使い下さい	REEJAM	★		ご自由にお使い下さい	昼ヨガ			
15:45		Eriko				AKI				SANAE			
16:00		★				★★				★			
16:15	(※人数制限あり18名)				(※人数制限あり18名)				(※人数制限あり18名)				
16:30	16:30~17:15				16:30~17:15				16:30~17:15				
16:45	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	(※人数制限あり18名)				(※人数制限あり18名)				(※人数制限あり18名)				
17:30													
17:45	17:45~18:30	(※人数制限あり27名)			17:45~18:30	(※人数制限あり27名)			(※人数制限あり18名)	(※人数制限あり27名)	(※人数制限あり8名)		
18:00	アナトミック骨盤ヨガ	18:00~18:45			フリータイム	18:00~18:45			18:00~18:45	POWER CADIO®	18:00~18:45		
18:15	AI	HYPERC®			ご自由にお使い下さい	UBOUND®			骨盤ヨガ	石田 健介	エアリアルヨガ		
18:30	★★★	廣澤 綾香			(※人数制限あり18名)	飯塚 涼太			HAYASE	★★★	SANAE		
18:45	(※人数制限あり18名)	★★	(※人数制限あり8名)		(※人数制限あり18名)	★★★	(※人数制限あり8名)		★	(※人数制限あり27名)	★★		
19:00	19:00~19:45	(※人数制限あり27名)	19:00~19:45		19:00~19:45	(※人数制限あり27名)	19:00~19:45		(※人数制限あり18名)	19:00~19:45	(※人数制限あり8名)		
19:15	ピギナーヨガ	19:15~20:00	Surf Fit (B2)		骨盤ヨガ	19:15~20:00	骨盤ヨガ		19:15~20:00	ZUMBA	19:15~20:00		
19:30	HAYASE	OXIGENO®	福富 匡樹		YUMI	FIGHT DO®	飯塚 涼太		季節のヨガ	TOMOKO☆	Surf Fit (B1)		
19:45	★	TOMOKO☆	★★		★	飯塚 涼太	★★		HAYASE	★★	岡 貴之		
20:00	(※人数制限あり18名)	★	(※人数制限あり8名)		(※人数制限あり18名)	★★★	(※人数制限あり8名)		★★	(※人数制限あり27名)	★		
20:15	20:15~21:00	(※人数制限あり27名)	20:15~20:45		20:15~21:00	(※人数制限あり27名)	20:15~21:00		(※人数制限あり18名)	20:15~21:00			
20:30	骨盤ヨガ	20:30~21:15	TOPRIDE®廣澤		くびれヨガ	20:30~21:15	POWER CADIO®		20:30~21:15	UBOUND®			
20:45	AYAKA	ZUMBA	★★		YUMI	福富 匡樹			フリータイム	石田 健介			
21:00	★	TOMOKO☆			★★	飯塚 涼太	★★★		ご自由にお使い下さい	★★★			
21:15	(※人数制限あり18名)	★★	(※人数制限あり8名)		(※人数制限あり18名)	★★★	(※人数制限あり8名)		(※人数制限あり18名)	(※人数制限あり27名)			
21:30	21:30~22:15	(※人数制限あり27名)	21:30~22:30		21:30~22:15	(※人数制限あり27名)	21:30~22:30		(※人数制限あり18名)	21:30~22:15			
21:45	フリータイム	21:45~22:30			筋膜リリース	21:45~22:30	HYPERC®		21:45~22:30	FIGHT DO®			
22:00	ご自由にお使い下さい	POWER CADIO®			TOMOKO☆	廣澤 綾香			フリータイム	石田 健介			
22:15		田面 巧二郎			★				ご自由にお使い下さい	★★★			
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	金曜日				土曜日		日曜日	
曜日	金曜日				土曜日		日曜日	
時間	HOT専用スタジオ	2ndスタジオ	3rd	CIエリア	HOT専用スタジオ	2ndスタジオ	HOT専用スタジオ	2ndスタジオ
7:00	(※人数制限あり18名)				(※人数制限あり18名)		(※人数制限あり18名)	
8:45	8:45～9:30 フリータイム	(※人数制限あり27名) 9:00～9:45 ピラティス			8:45～9:30 フリータイム	(※人数制限あり27名) 9:00～9:45 OXIGENO®	8:45～9:30 フリータイム	(※人数制限あり27名) 9:00～9:45 UMI
9:00	ご自由にお使い下さい	MISAO			ご自由にお使い下さい	TOMOKO☆	ご自由にお使い下さい	UMI
9:15		★★	(※人数制限あり10名)			★	(※人数制限あり18名)	★★
9:30	(※人数制限あり18名)	(※人数制限あり27名)	10:00～10:30 サーキット		(※人数制限あり18名)	(※人数制限あり27名)	10:00～10:45 フリータイム	(※人数制限あり27名)
9:45	10:00～10:45 美脚ヨガ	10:15～11:00 エアロ			10:00～10:45 リラクソヨガ	10:15～11:00 ZUMBA	10:00～10:45 フリータイム	10:15～11:00 STRONGNation(TM)
10:00	10:30～13:15 骨盤ヨガ	12:45～13:30 UBOUND®			11:15～12:00 ヒップアップヨガ	11:30～12:15 UBOUND®	11:15～12:00 フリータイム	11:30～12:15 ZUMBA
10:15	ERI	飯塚 涼太			YUMI	福富 匡樹	ご自由にお使い下さい	UMI
10:30	10:45	★★	(※人数制限あり8名)		★★	★★	(※人数制限あり18名)	★★
10:45	(※人数制限あり18名)	(※人数制限あり27名)	13:45～14:30 Surf Fit (B1)		(※人数制限あり18名)	(※人数制限あり27名)	11:15～12:00 フリータイム	(※人数制限あり27名)
11:00	11:15～12:00 くびれヨガ	12:15～13:00 POWER CADIO®			11:15～12:00 ヒップアップヨガ	11:30～12:15 UBOUND®	11:15～12:00 フリータイム	11:30～12:15 ZUMBA
11:15	MISAO	飯塚 涼太			YUMI	福富 匡樹	ご自由にお使い下さい	UMI
11:30	11:45	★★	(※人数制限あり27名)		★★	★★	(※人数制限あり18名)	★★
11:45	(※人数制限あり18名)	(※人数制限あり27名)	13:45～14:30 Surf Fit (B1)		(※人数制限あり18名)	(※人数制限あり27名)	12:30～13:15 骨盤エクササイズ	12:45～13:30 ポールストレッチ
12:00	12:15	飯塚 涼太			12:30～13:15 骨盤エクササイズ	12:45～13:30 ピリナリヨガ	12:30～13:15 骨盤エクササイズ	12:45～13:30 ポールストレッチ
12:15	(※人数制限あり18名)	(※人数制限あり27名)	15:00～15:30 サーキット		12:30～13:15 骨盤エクササイズ	12:45～13:30 ピリナリヨガ	12:30～13:15 骨盤エクササイズ	12:45～13:30 ポールストレッチ
12:30	12:45	★★	(※人数制限あり10名)		12:30～13:15 骨盤エクササイズ	12:45～13:30 ピリナリヨガ	12:30～13:15 骨盤エクササイズ	12:45～13:30 ポールストレッチ
12:45	骨盤ヨガ	UBOUND®			12:30～13:15 骨盤エクササイズ	12:45～13:30 ピリナリヨガ	12:30～13:15 骨盤エクササイズ	12:45～13:30 ポールストレッチ
13:00	ERI	飯塚 涼太			12:30～13:15 骨盤エクササイズ	12:45～13:30 ピリナリヨガ	12:30～13:15 骨盤エクササイズ	12:45～13:30 ポールストレッチ
13:15	★	飯塚 涼太			★	★	(※人数制限あり18名)	★★
13:30	(※人数制限あり18名)	(※人数制限あり27名)	15:00～15:30 サーキット		(※人数制限あり18名)	(※人数制限あり27名)	13:45～14:30 骨盤エクササイズ	14:00～14:45 POWER CADIO®
13:45	13:45～14:30 フリータイム	14:00～14:45 ZUMBA			13:45～14:30 骨盤エクササイズ	14:00～14:45 ZUMBA	13:45～14:30 フリータイム	14:00～14:45 POWER CADIO®
14:00	ご自由にお使い下さい	針生			13:45～14:30 骨盤エクササイズ	14:00～14:45 ZUMBA	13:45～14:30 フリータイム	14:00～14:45 POWER CADIO®
14:15	(※人数制限あり18名)	★★	(※人数制限あり10名)		★	★	(※人数制限あり18名)	★★
14:30	14:45	飯塚 涼太			★	★	(※人数制限あり18名)	★★
14:45	(※人数制限あり18名)	(※人数制限あり27名)	15:00～15:30 サーキット		(※人数制限あり18名)	(※人数制限あり27名)	14:15～16:00 フラダンス	15:15～16:00 モダンバレエ
15:00	15:00～15:45 フリータイム	15:15～16:00 フラダンス			15:00～15:45 フリータイム	15:15～16:00 フラダンス	15:00～15:45 フリータイム	15:15～16:00 モダンバレエ
15:15	ご自由にお使い下さい	KAORI			15:00～15:45 フリータイム	15:15～16:00 フラダンス	15:00～15:45 フリータイム	15:15～16:00 モダンバレエ
15:30	15:45	★	(※人数制限あり18名)		★	★	(※人数制限あり18名)	★★
15:45	(※人数制限あり18名)	(※人数制限あり27名)	17:45～18:30 UBOUND®		(※人数制限あり18名)	(※人数制限あり27名)	16:30～17:15 フリータイム	16:30～17:15 フリータイム
16:00	16:15	飯塚 涼太			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	16:30～17:15 フリータイム
16:15	(※人数制限あり18名)	(※人数制限あり27名)	19:00～19:30 TOPRIDE®福富		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	16:30～17:15 フリータイム
16:30	16:45	飯塚 涼太			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	16:30～17:15 フリータイム
16:45	ご自由にお使い下さい	福富 匡樹			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	16:30～17:15 フリータイム
17:00	17:15	★★	(※人数制限あり10名)		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	16:30～17:15 フリータイム
17:15	(※人数制限あり18名)	(※人数制限あり27名)	19:00～19:30 TOPRIDE®福富		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	16:30～17:15 フリータイム
17:30	17:45	飯塚 涼太			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	16:30～17:15 フリータイム
17:45	(※人数制限あり18名)	(※人数制限あり27名)	19:15～20:00 筋膜リリース		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	16:30～17:15 フリータイム
18:00	18:00～18:45 フリータイム	18:15～19:00 フラダンス			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	16:30～17:15 フリータイム
18:15	ご自由にお使い下さい	KAORI			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	16:30～17:15 フリータイム
18:30	18:45	★	(※人数制限あり8名)		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	16:30～17:15 フリータイム
18:45	(※人数制限あり18名)	(※人数制限あり27名)	20:15～21:00 MEGADANZ®		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	16:30～17:15 フリータイム
19:00	19:00～19:45 フリータイム	19:15～20:00 筋膜リリース			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	16:30～17:15 フリータイム
19:15	19:15～20:00 筋膜リリース	20:00～20:45 美脚ヨガ			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	16:30～17:15 フリータイム
19:30	20:00	YUMI			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	16:30～17:15 フリータイム
19:45	20:15	★★	(※人数制限あり10名)		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	16:30～17:15 フリータイム
20:00	(※人数制限あり18名)	(※人数制限あり27名)	20:15～20:45 サーキット		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	16:30～17:15 フリータイム
20:15	20:30～21:15 美脚ヨガ	20:15～21:00 MEGADANZ®			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	16:30～17:15 フリータイム
20:30	20:45	CHIAKI			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	16:30～17:15 フリータイム
20:45	21:00	★★	(※人数制限あり10名)		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	16:30～17:15 フリータイム
21:00	21:15	飯塚 涼太			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	16:30～17:15 フリータイム
21:15	(※人数制限あり18名)	(※人数制限あり27名)	21:30～22:15 POWER CADIO®		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	16:30～17:15 フリータイム
21:30	21:45	飯塚 涼太			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	16:30～17:15 フリータイム
21:45	22:00	★★	(※人数制限あり27名)		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	16:30～17:15 フリータイム
22:00	22:15	飯塚 涼太			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	16:30～17:15 フリータイム
22:15	22:30	福富 匡樹			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	16:30～17:15 フリータイム
22:30	22:45	飯塚 涼太			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	16:30～17:15 フリータイム
22:45	23:00	福富 匡樹			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	16:30～17:15 フリータイム
23:00	23:00	飯塚 涼太			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	16:30～17:15 フリータイム

【HOTSスタジオ】	
レベル1	【筋膜リリース】 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	【ピリナリ/やさしいヨガ】 基本的なヨガのポーズを行う入門編です。
レベル1	【リラクソヨガ】 強度の低いヨガのポーズを行い心身のリラクソを目的としたヨガです。
レベル1	【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1	【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1	【骨盤ヨガ/ストレッチ】 骨盤の前後左右の傾きなどの調整を行うヨガorストレッチです。
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2	【MIX/オリジナルヨガ】 様々なヨガの要素を取り入れたオリジナルヨガです。
レベル2	【ムーンサイクルヨガ】 月の周期によって心身にその日にベストなヨガを行います。
レベル2	【アーユルヴェーダヨガ】 心身の調和や体質改善を目的としたヨガです。
レベル2	【季節のヨガ】 心身の調和や体質改善を目的としたヨガです。
レベル2	【骨盤エクササイズ】 骨盤の前後左右の傾きなどの調整を行うエクササイズです。
レベル3	【美脚ヨガ】 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	【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	【アナミック骨盤ヨガ】 筋肉を刺激し、骨盤周りの血液循環を高めるヨガです。
レベル3	【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ヨガです。
【2ndスタジオ】	
レベル1	【ボールストレッチ】 ストレッチボールなどを使って筋膜をほぐし、全身のケアを行います。
レベル1	【筋膜リリース】 ストレッチボ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	【朝/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力トレーニングを行います。
レベル1	【OXIGENO®】 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。
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	【スロートレーニング】 シンプルな筋力トレーニングをゆっくり行い効果を高めま。
レベル2	【ポジットレーニング】 道具は使用せずに、全身の筋力トレーニングを行います。
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	【モダンバレエ】 バレエの要素を取り入れた、ストレッチ、ダンスを行います。
レベル2	【バルトン】 NY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。
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2	【エアロII】 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。
レベル2	【REEJAM】 エアロピ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プログラムです。
レベル2	【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2	【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2	【MEGADANZ®】 3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2	【HYPERC®】 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。
レベル3	【POWER CADIO®】 専用バーベルを使用した筋力、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	【X55®】 ステップ台を使用した筋力と有酸素運動を行います。
レベル3	【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。
レベル3	【STRONGNation(TM)】 音楽と動きがマッチした新感覚高強度インターバルトレーニング。
【3rdスタジオ】	
レベル1	【Surf fit】【BASIC3】 サーフボードを使用したエクササイズで基礎から行う入門編です。
レベル2	【Surf fit】【BASIC4】 運動量と強度もUPし、更なる体幹強化と脂肪燃焼を目指します。
レベル2	【エアリアルヨガ】 ハンモックを使用したヨガで、比較的リラクソしたプログラムです。
レベル2	【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。
【エアリア(コンディショニングエリア)】	
レベル1	【ボール/グリッド/フレーションストレッチ】 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
レベル1	【サーキット】 筋力トレーニング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。
【レッスンに関する注意事項】	
◇レッスンは場所指定の予約制となります。予約はレッスン開始30分前より可能となります。	
※レッスン予約のみの整理は、予約受付開始の35分前から可能とし、荷物だけの整理は禁止です。	
◇レッスンは人数制限を設けています。ソーシャルディスタンスの為、ご理解をお願い致します。	
◇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)	
◇スタジオの入室時間はレッスン開始の10分前より可能とします。※途中入室は開始後10分まで可能	
◇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。ただし再入室はご遠慮下さい。	
※給水などの一時退場は可能ですが、次レッスン予約の為の一時退場はマナー違反です。	
◇レッスン終了後は、スタジオ消毒清掃に入ります。またスタジオは24時間換気を実施しています。	
※室温が高い場合もございますので、普段よりも多めの水分補給をお願いします。	
◇HOTスタジオは、ピンク色の裃は女性専用、オレンジ色の裃が男女兼用スタジオとなります。	
◇HOT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。	
◇ホットヨガ(HOT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。	
事前にレッスン代行業またはFinefitアプリにてご確認の上、ご参加ください。	

21:00 営業終了