

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	パートレ			
9:30		YUKA				TOMOKO☆				YUKIYO			
9:45	(※人数制限あり18名)	★			(※人数制限あり18名)	★			(※人数制限あり18名)	★★★			
10:00	10:00~10:45	(※人数制限あり27名)	(※人数制限あり10名)		10:00~10:45	(※人数制限あり27名)	(※人数制限あり8名)		10:00~10:45	(※人数制限あり27名)	(※人数制限あり7名)		
10:15	フリータイム	10:15~11:00	10:15~10:45		フリータイム	10:15~11:00	10:15~11:00		フリータイム	10:15~11:00	10:15~10:45		
10:30	ご自由にお使い下さい	バランス	サーキット		ご自由にお使い下さい	ボディトレ	Surf Fit (B1)		ご自由にお使い下さい	リトモス	ポールストレッチ		
10:45		MAMI	★			MAMI	岡 貴之			CHIAKI	★		
11:00	(※人数制限あり18名)	★			(※人数制限あり18名)	★★	★		(※人数制限あり18名)	★★			
11:15	11:15~12:00	(※人数制限あり27名)	(※人数制限あり8名)		11:15~12:00	(※人数制限あり27名)	(※人数制限あり7名)		11:15~12:00	(※人数制限あり27名)	(※人数制限あり8名)		
11:30	オリジナルヨガ	11:30~12:15	11:30~12:00		フリータイム	11:30~12:15	11:30~12:00		フリータイム	11:30~12:15	11:30~12:00		
11:45	MIHO	エアロII	TOPRIDE®加納		ご自由にお使い下さい	パレト	グリッドストレッチ		ご自由にお使い下さい	MEGADANZ®	TOPRIDE®福富		
12:00	★★	MAMI	★★			MAMI	★			CHIAKI	★★		
12:15	(※人数制限あり18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	(※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®	福富 匡樹		
13:15	★★	加納 渚			★	岡 貴之	★★		★★★	TOMOKO☆	★★		
13:30	(※人数制限あり18名)	★★★			(※人数制限あり18名)	★★★			(※人数制限あり18名)	★	(※人数制限あり8名)		
13:45	13:45~14:30	(※人数制限あり27名)	(※人数制限あり7名)		13:45~14:30	(※人数制限あり27名)	(※人数制限あり8名)		13:45~14:30	(※人数制限あり27名)	13:45~14:15		
14:00	デトックスヨガ	14:00~14:45	14:00~14:30		リラックスヨガ	14:00~14:45	14:00~14:30		リンパヨガ	14:00~14:45	アディダスGR福富		
14:15	MIHO	MEGADANZ®	フレクシオンストレッチ		YUMI	リトモス	TOPRIDE®岡		TAKA	筋膜リリース	★		
14:30	★	JUN	★		★	AKI	★★		★	TOMOKO☆			
14:45	(※人数制限あり18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)	★			
15:00	15:00~15:45	(※人数制限あり27名)	(※人数制限あり10名)		15:00~15:45	(※人数制限あり27名)	(※人数制限あり8名)		15:00~15:45	(※人数制限あり27名)	(※人数制限あり27名)		
15:15	フリータイム	15:15~16:00	15:15~15:45		フリータイム	15:15~16:00	15:15~15:45		フリータイム	15:15~16:00	15:15~16:00		
15:30	ご自由にお使い下さい	昼ヨガ	サーキット		ご自由にお使い下さい	REEJAM	アディダスGR飯塚		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													
17:30	(※人数制限あり18名)				(※人数制限あり18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)		
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)	17:45~18:30			
18:00	アナトミック骨盤ヨガ	18:00~18:45			リンパヨガ	18:00~18:45			18:00~18:45	パレト	18:00~18:45		
18:15	AI	X55®			YUMI	UBOUND®			骨盤ヨガ	中島 萌果	エアリアルヨガ		
18:30	★★★	加納 渚			★	福富 匡樹			HAYASE	★★	SANAE		
18:45	(※人数制限あり18名)	★★★			(※人数制限あり18名)	★★★			★	(※人数制限あり27名)	★★		
19:00	19:00~19:45	(※人数制限あり27名)	(※人数制限あり10名)		19:00~19:45	(※人数制限あり27名)	(※人数制限あり8名)		(※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	19:15~19:45		骨盤ヨガ	19:15~20:00	19:15~19:45		19:15~20:00	ZUMBA	19:15~20:00		
19:30	HAYASE	OXIGENO®	サーキット		YUMI	MEGADANZ®	TOPRIDE®廣澤		リラックスヨガ	TOMOKO☆	Surf Fit (B1)		
19:45	★	TOMOKO☆	★		★	JUN	★★		中島 和美	★★	飯塚 涼太		
20:00	(※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)			(※人数制限あり18名)	20:15~21:00			
20:30	骨盤ヨガ	20:30~21:15	グリッドストレッチ		くびれヨガ	20:30~21:15			20:30~21:15	UBOUND®			
20:45	AYAKA	ZUMBA	★		YUMI	POWER CADIO®			フリータイム	飯塚 涼太			
21:00	★	TOMOKO☆			★★	福富 匡樹			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7名)		(※人数制限あり18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)	21:30~22:00		21:30~22:15	(※人数制限あり27名)			(※人数制限あり18名)	21:30~22:15			
21:45	リラックスヨガ	21:45~22:30	ポールストレッチ		筋膜リリース	21:45~22:30			21:45~22:30	POWER CADIO®			
22:00	AYAKA	パートレ	★		TOMOKO☆	HYPERC®			フリータイム	飯塚 涼太			
22:15	★	YUKIYO			★	廣澤 綾香			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

