

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	パレト			ご自由にお使い下さい	OXIGENO®			ご自由にお使い下さい	パレト			
9:30		中島 萌果				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)			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10名)	
10:15	くびれヨガ	10:15~11:00			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	中島 萌果	バランス			ご自由にお使い下さい	ボディトレ		Surf Fit (B3)	ご自由にお使い下さい	リトモス		サーキット	
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7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®		フレクシヨンストレッチ	
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 (B1)	
13:00	MIDORI	X55®			YUKA	FIGHT DO®		YUMI	YUKA	OXIGENO®		福富 匡樹	
13:15	★★	加納 清			★	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	リラククスヨガ	14:00~14:45		14:00~14:30	リンパヨガ	14:00~14:45		TOPRIDE®福富	
14:15	MIHO	MEGADANZ®		ポールストレッチ	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10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)		15:00~15:45	15:00~15:45	(※人数制限あり27名)		15:00~15:45	
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		サーキット	
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		サーキット	ご自由にお使い下さい	REEJAM		サーキット	
15:45		Eriko		★		AKI		★		AKI		★	
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)				
17:45	17:45~18:30	(※人数制限あり27名)		(※人数制限あり10名)	17:45~18:30	(※人数制限あり18名)			17:45~18:30	(※人数制限あり27名)		17:45~18:30	
18:00	アナトミック骨盤ヨガ	18:00~18:45		18:00~18:30	リンパヨガ	18:00~18:45		18:00~18:45	骨盤ヨガ	18:00~18:45		パレト	
18:15	AI	パレト		サーキット	YUMI	UBOUND®		福富 匡樹	HAYASE	中島 萌果		★★	
18:30	★★★	YUKIYO		★	★	福富 匡樹		★★★	★	★★		★★	
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18名)	(※人数制限あり27名)		(※人数制限あり8名)	
19:00	19:00~19:45	(※人数制限あり27名)		19:00~19:45	フリータイム	19:00~19:45		19:00~19:45	フリータイム	19:00~19:45		19:00~19:45	
19:15	ピギナーヨガ	19:15~20:00		エアリアルヨガ	19:15~20:00	骨盤ヨガ		19:15~20:00	骨盤ヨガ	19:15~20:00		Surf Fit (B3)	
19:30	HAYASE	OXIGENO®		中島 萌果	YUMI	MEGADANZ®		19:30~20:15	リラククスヨガ	TOMOKO☆		飯塚 涼太	
19:45	★	TOMOKO☆		★★	★	JUN		福富 匡樹	KAZUMI	★★		★★	
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	くびれヨガ	20:30~21:15		20:30~21:15	フリータイム	20:15~21:00		UBOUND®	
20:30	骨盤ヨガ	20:30~21:15		フレクシヨンストレッチ	AYAKA	HYPERC®		20:45~21:30	ご自由にお使い下さい	飯塚 涼太		★★★	
20:45	AYAKA	ZUMBA		★	★	廣澤 綾香		サーキット	ご自由にお使い下さい	飯塚 涼太		(※人数制限あり27名)	
21:00	★	TOMOKO☆		★	★★	★★		★	(※人数制限あり18名)	(※人数制限あり27名)		★★★	
21:15	(※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27名)		★★★	
21:30	21:30~22:15	(※人数制限あり27名)		21:30~22:15	リラククスヨガ	21:45~22:30		21:45~22:15	フリータイム	21:30~22:15		POWER CADIO®	
21:45	リラククスヨガ	21:45~22:30		21:45~22:30	AYAKA	TOPRIDE®廣澤		21:45~22:15	フリータイム	飯塚 涼太		飯塚 涼太	
22:00	AYAKA	POWER CADIO®		22:00	田面 巧二郎	★★		★★	ご自由にお使い下さい	飯塚 涼太		★★★	
22:15	★	田面 巧二郎		★★★	★★	★★		★★		飯塚 涼太		★★★	
22:30		★★★			★	★		★		飯塚 涼太		★★★	
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	
曜日	金曜日				土曜日	
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
7:00	(※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® TOMOKO☆
9:00	ご自由にお使い下さい	MISAO			ご自由にお使い下さい	
9:15		★★				
9:30	(※人数制限あり18名)	(※人数制限あり27名)	(※人数制限あり10名)		(※人数制限あり18名)	(※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	10:15～10:45 サーキット		10:00～10:45 リラクソヨガ	10:15～11:00 ZUMBA TOMOKO☆
10:00	YUMIKO	MISAO	★		YUMI	★
10:15	★★★	★★			★★★	★★
10:30	(※人数制限あり18名)	(※人数制限あり27名)			(※人数制限あり18名)	(※人数制限あり27名)
10:45	11:15～12:00 くびれヨガ	11:30～12:15 POWER CADIO®			11:15～12:00 ヒップアップヨガ	11:30～12:15 パートレ
11:00	MISAO	飯塚 涼太			YUMI	YUKIYO
11:15	★★	★★★			★★★	★★★
11:30	(※人数制限あり18名)	(※人数制限あり27名)			(※人数制限あり18名)	(※人数制限あり27名)
11:45	12:30～13:15 骨盤ヨガ	12:45～13:30 UBOUND®			12:30～13:15 ピギナーヨガ	12:45～13:30 ピラティス
12:00	ERI	飯塚 涼太			YUKIYO	MISAO
12:15	★	★★★			★	★★
12:30	(※人数制限あり18名)	(※人数制限あり27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)
12:45	13:45～14:30 フリータイム	14:00～14:45 ZUMBA	14:00～14:45 Surf Fit (B3)		13:45～14:30 骨盤ヨガ	14:00～14:45 HYPERC®
13:00	ご自由にお使い下さい	針生	飯塚 涼太		MISAO	廣澤 綾香
13:15	★★	★★	★★		★	★★
13:30	(※人数制限あり18名)	(※人数制限あり27名)	(※人数制限あり10名)		(※人数制限あり18名)	(※人数制限あり27名)
13:45	15:00～15:45 フリータイム	15:15～16:00 フラダンス	15:15～15:45 サーキット		15:00～15:45 フリータイム	15:15～16:00 フラダンス
14:00	ご自由にお使い下さい	KAORI	★		ご自由にお使い下さい	大塚
14:15	★★	★			★	★
14:30	(※人数制限あり18名)	(※人数制限あり27名)			(※人数制限あり18名)	(※人数制限あり27名)
14:45	16:30～17:15 フリータイム	17:45～18:30 UBOUND®			16:30～17:15 フリータイム	17:45～18:30 フリータイム
15:00	ご自由にお使い下さい	加納 渚			ご自由にお使い下さい	ご自由にお使い下さい
15:15	★★	★★★			★★	★★
15:30	(※人数制限あり18名)	(※人数制限あり27名)			(※人数制限あり18名)	(※人数制限あり27名)
15:45	18:00～18:45 オリジナルヨガ	19:00～19:45 リトモス	19:15～20:00 Surf Fit (B1)		18:00～18:45 スロートレーニング	19:00～19:45 リラクソヨガ
16:00	YUKIYO	CHIAKI	岡 貴之		STAFF	MISAO
16:15	★	★★	★		★	★
16:30	(※人数制限あり18名)	(※人数制限あり27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)
16:45	18:45～19:30 フリータイム	20:15～21:00 MEGADANZ®	20:30～21:00 TOPRIDE®岡		18:00～18:45 MIXヨガ	19:15～20:00 POWER CADIO®
17:00	ご自由にお使い下さい	CHIAKI			ご自由にお使い下さい	福富 匡樹
17:15	★★	★★★			★★	★★★
17:30	(※人数制限あり18名)	(※人数制限あり27名)			(※人数制限あり18名)	(※人数制限あり27名)
17:45	21:30～21:15 美脚ヨガ	21:30～22:15 X55®			20:30～21:15 UBOUND®	21:30～22:15 骨盤ストレッチ
18:00	YUMI	加納 渚			石田 健介	YUMI
18:15	★★★	★★★			★★★	★★★
18:30	(※人数制限あり18名)	(※人数制限あり27名)			(※人数制限あり18名)	(※人数制限あり27名)
18:45	22:15 リラクソヨガ	22:45 フリータイム			21:45～22:30 FIGHT DO®	22:00 フリータイム
19:00	YUMI	加納 渚			石田 健介	★
19:15	★	★★★			★★★	★★★
19:30	(※人数制限あり18名)	(※人数制限あり27名)			(※人数制限あり18名)	(※人数制限あり27名)
19:45	23:00 営業終了	23:00 営業終了			23:00 営業終了	23:00 営業終了

7:00～21:00	
日曜日	
HOT専用スタジオ	2ndスタジオ
(※人数制限あり18名)	(※人数制限あり27名)
8:45～9:30 フリータイム	9:00～9:45 ハレト
ご自由にお使い下さい	UMI
★★	★★
(※人数制限あり18名)	(※人数制限あり27名)
10:00～10:45 週替わりヨガ	10:15～11:00 STRONGNation(TM)
ご自由にお使い下さい	UMI
★★	★★★
(※人数制限あり18名)	(※人数制限あり27名)
11:15～12:00 週替わりヨガ	11:30～12:15 ZUMBA
ご自由にお使い下さい	UMI
★★	★★★
(※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 UBOUND®
UMI	福富 匡樹
★★	★★★
(※人数制限あり18名)	(※人数制限あり27名)
13:45～14:30 フリータイム	14:00～14:45 FIGHT DO®
ご自由にお使い下さい	岡 貴之
★★	★★★
(※人数制限あり18名)	(※人数制限あり27名)
15:00～15:45 フリータイム	15:15～16:00 モダンバレエ
ご自由にお使い下さい	YU-NA
★★	★★
(※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	17:45～18:30 UBOUND®
ご自由にお使い下さい	石田 健介
★★	★★★
(※人数制限あり18名)	(※人数制限あり27名)
18:00～18:45 MIXヨガ	19:00～19:45 POWER CADIO®
MEGUMI	福富 匡樹
★★	★★★
(※人数制限あり18名)	(※人数制限あり27名)
19:15～20:00 アーユルヴェーダヨガ	19:30～20:15 週替わり
MEGUMI	代行業者
★★	★★★
(※人数制限あり18名)	(※人数制限あり27名)
21:00 営業終了	21:00 営業終了

【HOTスタジオ】	
レベル1	【筋力リリース】 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	【ピギナー/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ヨガ】 様々なヨガの要素を取り入れたオールジャンルヨガです。
レベル2	【オリジナルヨガ】 様々なヨガの要素を取り入れたオールジャンルヨガです。
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	【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	【ヒップアップ/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	【アナトミック骨盤ヨガ】 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力をほぐし、全身のケアを行います。
レベル1	【筋力リリース】 ストレッチボールを使って筋力をほぐし、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めます。
レベル2	【ボディトレーニング】 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	【ハレト】 N.Y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	【パートレ】 専用バーベルとプレートを使用し、筋力のみを行います。
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】【BASIC1】 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】【BASIC3】 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。
【CIエリア(コンディショニングエリア)】	
レベル1	【ボール/グリッド/フックストレッチ】 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】 筋力のマシン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。
レベル1	【アディダスGR/FT】 アディダスアガファミリートレーナーが室内運動をレクチャーします。
【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、ピンク色の枠は女性専用、オレンジ色の枠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。	