

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	バレト			ご自由にお使い下さい	OXIGENO®			ご自由にお使い下さい	バートレ			
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	11:30~12:15		
11:45	MIHO	エアロII	TOPRIDE®加納		ご自由にお使い下さい	バレト	グリッドストレッチ		ご自由にお使い下さい	MEGADANZ®	Surf Fit (B1)		
12:00	★★	MAMI	★★		★★	MAMI	★		★★	CHIAKI	福富 匡樹		
12:15	(※人数制限あり18名)	★★			(※人数制限あり18名)	★★			(※人数制限あり18名)	★★	★		
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	(※人数制限あり27名)	(※人数制限あり7名)		
12:45	MIXヨガ	12:45~13:30			ピギナーヨガ	12:45~13:30			ダイエットヨガ	12:45~13:30	12:45~13:15		
13:00	MIDORI	X55®			YUKA	FIGHT DO®			YUKA	OXIGENO®	フレクションストレッチ		
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8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	14:00~14:45		リラクソヨガ	14:00~14:45	14:00~14:30		リンパヨガ	14:00~14:45	TOPRIDE®福富		
14:15	MIHO	MEGADANZ®	中島 萌果		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)	(※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)		
15:15	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	サーキット	★		
15:45		Eriko	★			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)												
17:45	17:45~18:30	(※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)	(※人数制限あり8名)		
18:00	アナトミック骨盤ヨガ	18:00~18:45	18:00~18:45		18:00~18:45	(※人数制限あり27名)			(※人数制限あり18名)	18:00~18:45	18:00~18:45		
18:15	AI	バートレ	エアリアルヨガ		リンパヨガ	18:15~19:00			18:15~19:00	バレト	Surf Fit (B3)		
18:30	★★★	YUKIYO	中島 萌果		YUMI	UBOUND®			骨盤ヨガ	中島 萌果	飯塚 涼太		
18:45	(※人数制限あり18名)	★★★	★★		★	福富 匡樹			HAYASE	★★	★★		
19:00	19:00~19:45	(※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)	(※人数制限あり8名)		
19:15	ピギナーヨガ	19:15~20:00	19:15~19:45		19:15~20:00	(※人数制限あり27名)	(※人数制限あり8名)		(※人数制限あり18名)	19:15~20:00	19:15~20:00		
19:30	HAYASE	OXIGENO®	サーキット		骨盤ヨガ	19:30~20:15	19:30~20:15		19:30~20:15	ZUMBA	エアリアルヨガ		
19:45	★	TOMOKO☆	★		YUMI	MEGADANZ®	Surf Fit (B3)		リラクソヨガ	TOMOKO☆	中島 萌果		
20:00	(※人数制限あり18名)	★	(※人数制限あり7名)		★	JUN	福富 匡樹		★	★★	★★		
20:15	20:15~21:00	(※人数制限あり27名)	20:15~20:45		(※人数制限あり18名)		★★		(※人数制限あり18名)	(※人数制限あり27名)			
20:30	骨盤ヨガ	20:30~21:15	フレクションストレッチ		20:30~21:15	(※人数制限あり27名)			(※人数制限あり18名)	20:30~21:15			
20:45	AYAKA	ZUMBA	★		くびれヨガ	20:45~21:30			20:45~21:30	UBOUND®			
21:00	★	TOMOKO☆			YUMI	POWER CADIO®			フリータイム	飯塚 涼太			
21:15	(※人数制限あり18名)	★★			★★	福富 匡樹			ご自由にお使い下さい	★★★			
21:30	21:30~22:15	(※人数制限あり27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)			
21:45	リラクソヨガ	21:45~22:30			21:45~22:30	(※人数制限あり27名)			(※人数制限あり18名)	21:45~22:30			
22:00	AYAKA	POWER CADIO®			筋膜リリース	22:00~22:30			22:00~22:45	POWER CADIO®			
22:15	★	田面 巧二郎			TOMOKO☆	HYPERC®廣澤			フリータイム	飯塚 涼太			
22:30		★★★			★	★			ご自由にお使い下さい	★★★			
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	CE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 リラックスヨガ	10:15～11:00 ZUMBA TOMOKO☆
10:00	YUMIKO	MISAO	★		YUMI	★
10:15	★★★	★★			(※人数制限あり18名)	★★
10:30	(※人数制限あり18名)	(※人数制限あり27名)			11:15～12:00 ヒップアップヨガ	11:30～12:15 パートレ
10:45	11:15～12:00 くびれヨガ	11:30～12:15 POWER CADIO®			YUMI	YUKIYO
11:00	MISAO	飯塚 涼太			★★★	★★★
11:15	(※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)
11:30	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
11:45	ERI	飯塚 涼太			YUKIYO	MISAO
12:00	★	★★★			(※人数制限あり18名)	★★
12:15	(※人数制限あり18名)	(※人数制限あり27名)	(※人数制限あり8名)		13:45～14:30 骨盤ヨガ	14:00～14:45 HYPERC®
12:30	13:45～14:30 フリータイム	14:00～14:45 ZUMBA	14:00～14:30 TOPRIDE®飯塚		MISAO	廣澤 綾香
12:45	ご自由にお使い下さい	針生	★★		★	★★
13:00	(※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)
13:15	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
13:30	ERI	KAORI	★		ご自由にお使い下さい	大塚
13:45	★	★			(※人数制限あり18名)	★
14:00	(※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
14:15	16:30～17:15 フリータイム	17:45～18:30 フリータイム			ご自由にお使い下さい	ご自由にお使い下さい
14:30	ご自由にお使い下さい	UBOUND®			(※人数制限あり18名)	(※人数制限あり27名)
14:45	(※人数制限あり18名)	加納 浩			17:45～18:30 フリータイム	18:00～18:45 MIXヨガ
15:00	17:45～18:30 フリータイム	18:00～18:45 UBOUND®			ご自由にお使い下さい	MEGUMI
15:15	ご自由にお使い下さい	加納 浩			(※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)	(※人数制限あり8名)		19:00～19:45 リラックスヨガ	19:15～20:00 UBOUND®
16:00	19:00～19:45 筋膜リリース	19:15～20:00 リトモス	19:15～20:00 Surf Fit (B1)		MISAO	石田 健介
16:15	★	CHIAKI	岡 貴之		★	★★★
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)		20:15～21:00 フリータイム	(※人数制限あり27名)
16:45	20:15～21:00 美脚ヨガ	20:30～21:15 MEGADANZ®	20:30～21:00 TOPRIDE®岡		ご自由にお使い下さい	FIGHT DO®石田
17:00	YUMI	CHIAKI	★★		(※人数制限あり18名)	★★
17:15	(※人数制限あり18名)	(※人数制限あり27名)			21:30～22:15 骨盤ストレッチ	21:30～22:00 ボールストレッチ 石田
17:30	21:30～22:15 リラックスヨガ	21:45～22:30 X55®			★	★
17:45	YUMI	加納 浩				
18:00	★	★★★				
18:15	(※人数制限あり18名)					
18:30	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 ボールストレッチ
ご自由にお使い下さい	STAFF
	★
(※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 POWER CADIO®
ご自由にお使い下さい	福富 匡樹
	★★★
(※人数制限あり18名)	(※人数制限あり27名)
15:00～15:45 HOT/バレエ	15:15～16:00 UBOUND®
ご自由にお使い下さい	福富 匡樹
	★★★
(※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
ご自由にお使い下さい	ご自由にお使い下さい
(※人数制限あり18名)	(※人数制限あり27名)
17:45～18:30 フリータイム	18:00～18:45 MIXヨガ
ご自由にお使い下さい	MEGUMI
	★★★
(※人数制限あり18名)	(※人数制限あり27名)
19:00～19:45 筋膜リリース	19:15～20:00 アーユルヴェーダヨガ
TOMOKO☆	MEGUMI
★	★★
(※人数制限あり18名)	(※人数制限あり27名)
20:15～21:00 美脚ヨガ	20:30～21:00 FIGHT DO®
YUMI	岡 貴之
★★★	★★★
(※人数制限あり18名)	(※人数制限あり27名)
21:30～22:15 リラックスヨガ	
YUMI	
★	
22:15	
22:30	
23:00	21:00 営業終了

【HOT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	【リラックスヨガ】 強度の低いヨガのポーズを行い心身のリラックス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共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	【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2	【HOT/バレエ】 バレエの要素を取り入れた、ストレッチを行います。
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を目的としたト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	【筋膜リリース】 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トレを行います。
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	【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、比較的リラックス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。
【CE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】 アディダスアガメータ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表またはFinefitアプリにてご確認の上、ご参加ください。	