

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			7:00～10:15										
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 サンドバック/バイク フリータイム		
9:00	ご自由にお使い下さい	9:00～9:45 パレトン 中島 萌果			ご自由にお使い下さい				ご自由にお使い下さい	9:00～9:45 パレト YUKIYO			
9:15		★★								★★★			
9:30								9:30～10:00 adidas(GR)飯塚					
9:45								★					
10:00	10:00～10:45 くびれヨガ				10:00～10:45 フリータイム				10:00～10:45 ピギナーヨガ YUKA				
10:15	中島 萌果	10:15～11:00 セルフコンディショニング MAMI	10:15～10:45 K-BOX 福富		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		
10:30	★★	★	★★			★★	★★			★★	★		
10:45													
11:00													
11:15	11:15～12:00 オリジナルヨガ		11:15～12:00 TOPRIDE@45		11:15～12:00 骨盤ヨガ ERI				11:15～12:00 フリータイム	11:30～12:15 MEGADANZ® CHIAKI	11:30～12:15 エアリアルヨガ 渡邊	11:00～11:30 ALLストレッチ	
11:30	MIHO	11:30～12:15 エアロII MAMI	福富 匡樹		★	11:30～12:15 パレトン MAMI	K-BOX 福地		ご自由にお使い下さい	★★	★	★	
11:45	★★	★★	★★			★★	★★			★★			
12:00													
12:15				12:15～12:45 adidas(FT)福富									
12:30	12:30～13:15 MIXヨガ			★	12:30～13:15 ピギナーヨガ REIKO				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		
12:45	MIDORI	12:45～13:30 X55® 加納 浩	13:00～13:45 Surf Fit 福富 匡樹		★	12:45～13:30 FIGHTDO® 飯塚 涼太			★	★	★★		
13:00	★★	★★★	★★			★★★	★★						
13:15													
13:30	13:45～14:30 デトックスヨガ				13:45～14:30 リラクソスヨガ YUMI				13:45～14:15 adidas(FT)飯塚	13:45～14:30 リンパヨガ TAKA	14:00～14:45 筋膜リリース TOMOKO☆	14:00～14:30 TOPRIDE@福or岡	
13:45	MIHO	14:00～14:45 MEGADANZ® JUN	14:15～14:45 K-BOX 岡		★	14:00～14:45 リトモス AKI			★	★	★	★★	
14:00	★	★★	★★			★★							
14:15													
14:30	15:00～15:45 フリータイム				15:00～15:45 フリータイム				15:00～15:30 サーキット	15:00～15:45 フリータイム			15:00～15:30 サーキット
14:45	ご自由にお使い下さい	15:15～16:00 屋ヨガ Eriko			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	15:15～16:00 POWER CADIO® 飯塚 涼太		★
15:00		★				★★					★★★		
15:15													
15:30	16:30～17:15 フリータイム		15:00～19:00 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		15:15～19:30 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		14:45～20:15 サンドバック/バイク フリータイム	
15:45	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			
16:00													
16:15													
16:30	18:00～18:45 FIERCE CAMP haruka				18:00～18:45 UBOUND® 飯塚 涼太					18:00～18:45 POP PILATES haruka			17:45～18:15 adidas(GR)飯塚
16:45	18:15～19:00 アナトミック骨盤ヨガ				18:15～19:00 ストレッチヨガ YUMI					18:15～19:00 骨盤ヨガ HAYASE	★★		★
17:00	AI	★★			★	★★★				★			18:30～19:00 adidas(FT)飯塚
17:15	★★★												★
17:30													
17:45													
18:00	19:15～20:00 MEGADANZ®		19:15～20:00 Surf Fit 岡 貴之		19:15～20:00 MEGADANZ® JUN				19:00～19:30 サーキット	19:15～20:00			
18:15	19:30～20:15 美姿勢ピラティス haruka		★★		19:30～20:15 骨盤ヨガ YUMI				★	19:15～20:00 FIGHTDO® 飯塚 涼太	★★★		
18:30	★★★		★★		★	★★				★★			
18:45													
19:00	20:30～21:15 X55® 岡 貴之		20:30～21:15 ボディメンテ 渡邊		20:30～21:15 POWER CADIO® 田面 巧二郎		20:30～22:30 サンドバック/バイク フリータイム			20:30～21:15 ZUMBA TOMOKO☆	★★	20:30～21:15 Surf Fit 飯塚 涼太	
19:15	20:45～21:30 FLO PILATES ayumi		★		20:45～21:30 くびれヨガ YUMI					20:45～21:30 くびれヨガ 中島 萌果		★★	
19:30	★★				★★★					★		★★	
19:45													
20:00	21:30～22:30 サンドバック/バイク フリータイム				21:45～22:30 X55® 田面 巧二郎					21:45～22:30 UBOUND® 飯塚 涼太		21:30～22:30 サンドバック/バイク フリータイム	
20:15	★★★				★★★					★★★			
20:30													
20:45	22:00～22:30 フリータイム				22:00～22:30 デトックスヨガayumi					★			
21:00	★★★				★	★★★				★★★			
21:15													
21:30													
21:45													
22:00													
22:15													
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	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													
8:45	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		7:00～9:45 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				(定員18名)
9:00	ご自由にお使い下さい	9:00～9:45 ピラティス MISAO			ご自由にお使い下さい				ご自由にお使い下さい	9:00～9:45 バレトン UMI			Dスタジオ
9:15		★★								★★			(定員27名)
9:30													
9:45													
10:00	10:00～10:45 骨盤ヨガ				10:00～10:45 リラックスヨガ		10:00～10:45 Surf Fit 岡 貴之		10:00～10:45 朝ヨガ	10:15～11:00 STRONG Nation UMI	7:00～13:45		3rdスタジオ
10:15	YUMIKO	10:15～11:00 エアロ MISAO	10:15～10:45 ALLストレッチ		YUMI	10:15～11:00 ZUMBA TOMOKO☆			MISAO	★	★		(定員8名)
10:30	★★	★★	★		★	★★	★★		★	★★★	サンドバック/バイク フリータイム		
10:45													
11:00													
11:15	11:15～12:00 くびれヨガ				11:15～12:00 ヒップアップヨガ		11:00～12:15 サンドバック/バイク フリータイム		11:15～12:00 ピギナーヨガ	11:30～12:15 ZUMBA UMI			
11:30	MISAO	11:30～12:15 POWER CADIO®	11:00～13:45		YUMI	11:30～12:15 パートレ YUKIYO			MISAO	★			
11:45	★★	飯塚 涼太			★★★	★★★			★	★★			レッスン強度
12:00													
12:15								12:15～12:45 adidas(FT)岡					低強度
12:30	12:30～13:15 ピギナーヨガ		サンドバック/バイク フリータイム		12:30～13:15 フリータイム		12:30～13:15 エアリアルストレッチ		12:30～13:15 骨盤エクササイズ	12:45～13:30 POWER CADIO®			(★)
12:45	REIKO	12:45～13:30 UBOUND®			ご自由にお使い下さい	12:45～13:30 ピラティス MISAO			UMI	福富 匡樹			
13:00	★	飯塚 涼太				★		13:00～13:30 adidas(GR)岡	★★	★★★			中強度
13:15		★★★				★★		★					(★★)
13:30													
13:45	13:45～14:30 リンパデトックス				13:45～14:30 骨盤ヨガ		13:30～14:45 サンドバック/バイク フリータイム		13:45～14:30 フリータイム		14:00～14:45 Surf Fit 福富 匡樹		高強度
14:00	渡邊	14:00～14:45 ZUMBA 針生	14:00～14:45 TOPRIDE®45		MISAO	14:00～14:45 FIGHTBO® 岡 貴之			ご自由にお使い下さい		★★		(★★★)
14:15	★	★★	★★		★	★★★							
14:30													
14:45													
15:00	15:00～15:45 フリータイム			15:00～15:30 サーキット	15:00～15:45 フリータイム		15:00～15:30 TOPRIDE®岡		15:00～15:45 HOT/バレ				(★★★)
15:15	ご自由にお使い下さい	15:15～16:00 ハワイアンフラ Ka Pua ~		★	ご自由にお使い下さい	15:15～16:00 フラダンス 大塚			YU-NA		15:00～20:30		カラー説明
15:30		★				★			★★		サンドバック/バイク フリータイム		女性専用 HOTヨガ
15:45													
16:00													
16:15													
16:30	16:30～17:15 フリータイム				16:30～17:15 フリータイム		15:45～19:00 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				男女兼用 HOTヨガ
16:45	ご自由にお使い下さい		15:00～20:00		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			サンドバック/バイク フリータイム										
17:45													
18:00	18:00～18:30 フリータイム				17:45～18:30 フリータイム	18:00～18:45 ポールストレッチ 福地 礼菜					18:00～18:45 TOPRIDE®45 福富 匡樹		脂肪燃焼系
18:15		18:15～18:45 HYPERC®廣澤			ご自由にお使い下さい	★			18:15～19:00 MIXヨガ SHIORI	★★	★★		
18:30		★★							★★				
18:45													
19:00	19:00～19:45 筋膜リリース				19:00～19:45 リラックスヨガ		19:15～20:00 エアリアルヨガ			19:15～20:00 UBOUND®	19:00～20:30 サンドバック/バイク フリータイム		調整系
19:15	TOMOKO☆	19:15～20:00 POWER CADIO®			MISAO	19:15～20:00 UBOUND® 福地 礼菜	19:15～20:00 エアーヨガ 中島 萌果		19:30～20:15 リラックスヨガ SHIORI	福富 匡樹			
19:30	★	田面 巧二郎			★	★★★	★★		★	★★★			
19:45													
20:00			20:00～20:30 K-BOX 廣澤										
20:15	20:15～21:00 美脚ヨガ		★★		20:15～21:00 くびれヨガ		20:30～21:00 K-BOX 福地						ダンス系
20:30	YUMI	20:30～21:15 X55®	20:45～21:15 TOPRIDE®廣澤		SHIORI	20:30～21:15 バレトン MISAO							
20:45	★★★	加納 渚	★★		★★	★★	★★						
21:00		★★★	★★										
21:15													
21:30	21:30～22:15 リラックスヨガ				21:30～22:15 ストレッチヨガ		21:15～22:30 サンドバック/バイク フリータイム						筋トレ系
21:45	YUMI	21:45～22:30 UBOUND®	21:45～22:30 サンドバック/バイク フリータイム		SHIORI								
22:00	★	加納 渚			★								
22:15		★★★											
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