

2024

7

JULY

2024年度7月

HIIT & STUDIO PROGRAM

ヒート&スタジオプログラム

毎日の健康維持からパーフェクトな体づくりまで、「続けられる」ための最新のシステムと充実のプログラム。



レッスンの予約方法

アプリで予約



01 「スタジオプログラムのタイムテーブル」を押す



02 お好きなレッスンを選んで「予約」を押す



03 好きな場所を選んで「予約」を押すと完了!

館内端末で予約



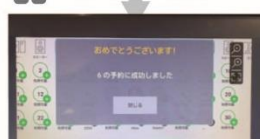
01 「スタジオプログラム」を押す



02 予約したいレッスンを選んで押す



03 「場所を選択」を押す



04 好きな場所を選んで「予約して開始前のお知らせを受け取る」を押すと完了!

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	HIIT	スタジオ	HIIT	スタジオ	HIIT	スタジオ	HIIT
9:00	FREE フリー利用						
9:30		フリースタイル ストリートダンス 9:30-10:15(45分) 講師:HAL先生	NEW! STEP UP BOOSTER レベル:★★★☆☆ 9:30-10:10(40分)	CIRCUIT6 レベル:★★★☆☆ 9:30-10:10(40分)	FREE フリー利用	BOARD30 9:30-10:15(45分) 講師:生田先生	FREE フリー利用
10:00	EMOM LIGHT レベル:★★★☆☆ 10:20-11:00(40分)	ZUMBA 10:30-11:15(45分) 講師:MIKU先生	リトモス 10:30-11:15(45分) 講師:長田先生	オリジナルエアロ 10:30-11:15(45分) 講師:長田先生	FULL BODY レベル:★★★☆☆ 10:40-11:20(40分)	ZUMBA 10:30-11:15(45分) 講師:MIKU先生	ロック 10:30-11:15(45分) 講師:Quma先生
10:30		フルボックス 11:30-12:15(45分) 講師:MARIE先生	モーニングフローヨガ 11:30-12:15(45分) 講師:emiko先生	FREE フリー利用	ヨガ 11:30-12:15(45分) 講師:emiko先生	体幹ヨガ 11:30-12:15(45分) 講師:emiko先生	HIIT LIGHT レベル:★★★☆☆ 10:40-11:20(40分)
11:00							フリースタイル ヒップホップ 10:30-11:15(45分) 講師:リッキー先生
11:30							UBOUND 10:15-11:00(45分) 講師:shun先生
12:00							コアシェイプ 11:30-12:20(50分) 講師:AYAKA先生
12:30							体幹を強化するヨガ 11:30-12:30(60分) 講師:Yukiko先生
13:00	FREE フリー利用	ピラティス 13:15-14:00(45分) 講師:Akiko先生	Girls HIPHOP 13:15-14:00(45分) 講師:MAKI先生	HIIT LIGHT レベル:★★★☆☆ 13:00-13:40(40分)	TABATA レベル:★★★★★ 12:30-12:50(20分)	バランスボール 13:15-14:00(45分) 講師:Akiko先生	ストリートダンスSOUL フリースタイル 12:50-13:35(45分) 講師:めぐち先生
13:30							体幹を強化するヨガ 12:40-13:40(60分) 講師:Yukiko先生
14:00							FREE フリー利用
14:30		Motion Masters 14:15-15:00(45分) 講師:牧童先生	FULL BODY レベル:★★★☆☆ 14:10-14:50(40分)	Hip Hop入門 14:15-15:00(45分) 講師:MIKU先生	ダンスエアロ 13:45-14:45(60分) 講師:金板先生	フローヨガ 14:15-15:00(45分) 講師:emiko先生	ピラティス 13:45-14:45(60分) 講師:生田 景子先生
15:00							関節ストレッチ 14:05-14:50(45分) 講師:Akiko先生
15:30	HIIT LIGHT レベル:★★★☆☆ 15:10-15:50(40分)	フリースタイル ニュースクールダンス 15:10-15:55 講師:リッキー先生					WAIST SHAPE レベル:★★★☆☆ 15:00-15:40(40分)
16:00							TABATA レベル:★★★★★ 16:00-16:20(20分)
16:30							HIIT MIDDLE レベル:★★★☆☆ 16:00-16:40(40分)
17:00	FREE フリー利用						UBOUND 17:00-17:45(45分) 講師:shun先生
17:30							
18:00							UBOUND 18:00-18:45(45分) 講師:shun先生
18:30							フルボックス 18:30-19:15(45分) 講師:MARIE先生
19:00							リズムボクシング 19:00-19:45(45分) 講師:川崎洋平先生
19:30	EMOM レベル:★★★★☆ 19:30-20:10(40分)	ダンスエアロ 19:00-20:00(60分) 講師:金板先生	HIIT LIGHT レベル:★★★☆☆ 19:30-20:10(40分)	UBOUND 19:00-19:45(60分) 講師:Shun先生	HIIT MIDDLE レベル:★★★☆☆ 19:40-20:20(40分)	体幹を強化するヨガ 19:00-19:45(45分) 講師:Yukiko先生	リトモス 19:00-19:45(45分) 講師:MARIE先生
20:00							FREE フリー利用
20:30	TABATA レベル:★★★★★ 20:30-20:50(20分)	ストリートダンスSOUL フリースタイル 20:15-21:15(60分) 講師:めぐち先生		Original Fight 20:00-20:45(45分) 講師:Shun先生	中級エアロ 20:30-21:15(45分) 講師:MARIE先生	フリースタイル ストリートダンス 20:00-20:45(45分) 講師:HAL先生	CIRCUIT6 レベル:★★★☆☆ 20:00-20:40(40分)
21:00							緩めて整えるヨガ 19:50-20:50(60分) 講師:Yukiko先生
21:30							
22:00	FREE フリー利用						
22:30							
23:00							



2F

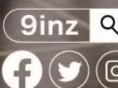


営業時間

9:00-23:00

最終入館 22:00

定休日: 毎月第1・3水曜日



9inz 公式 WEB